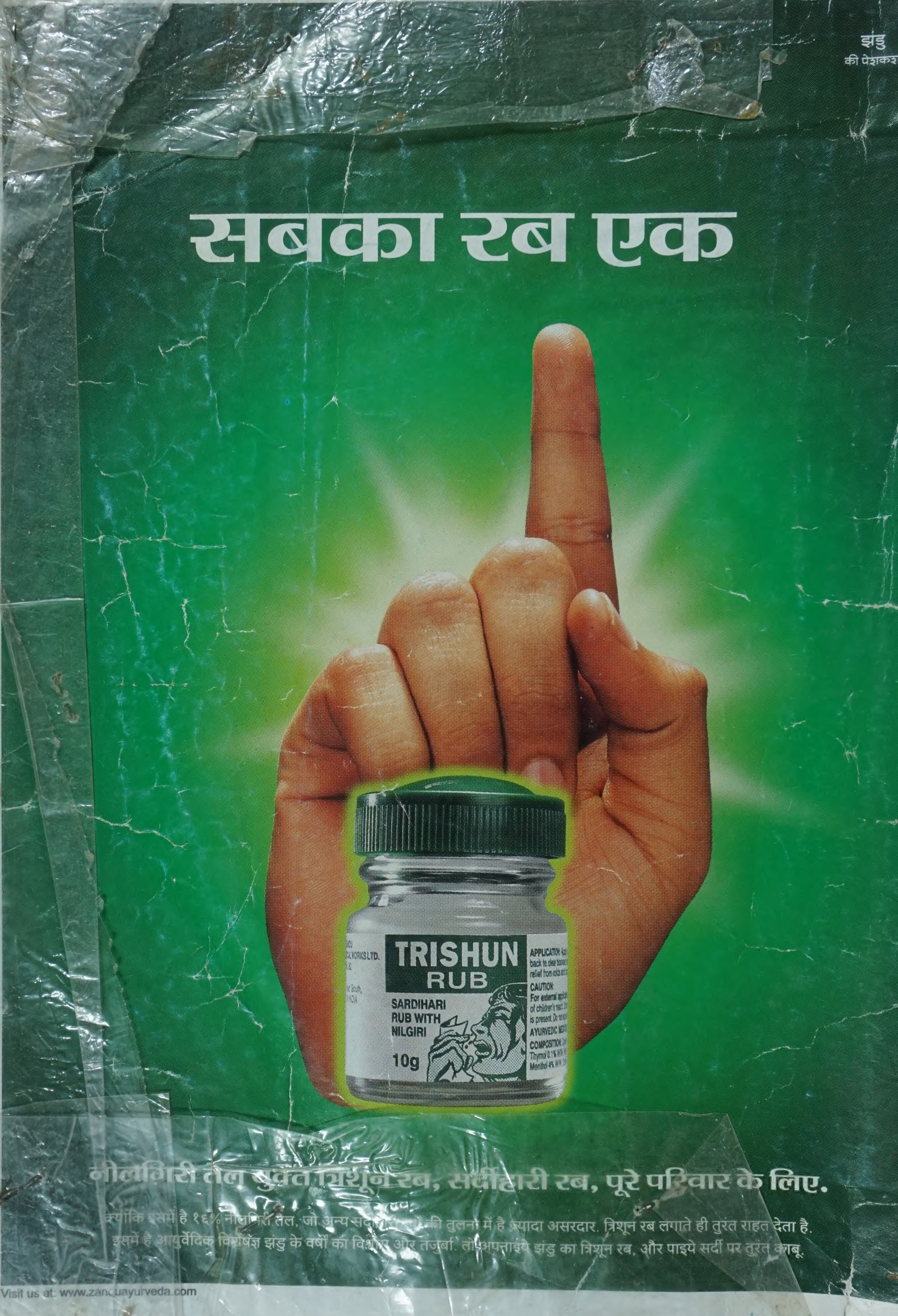
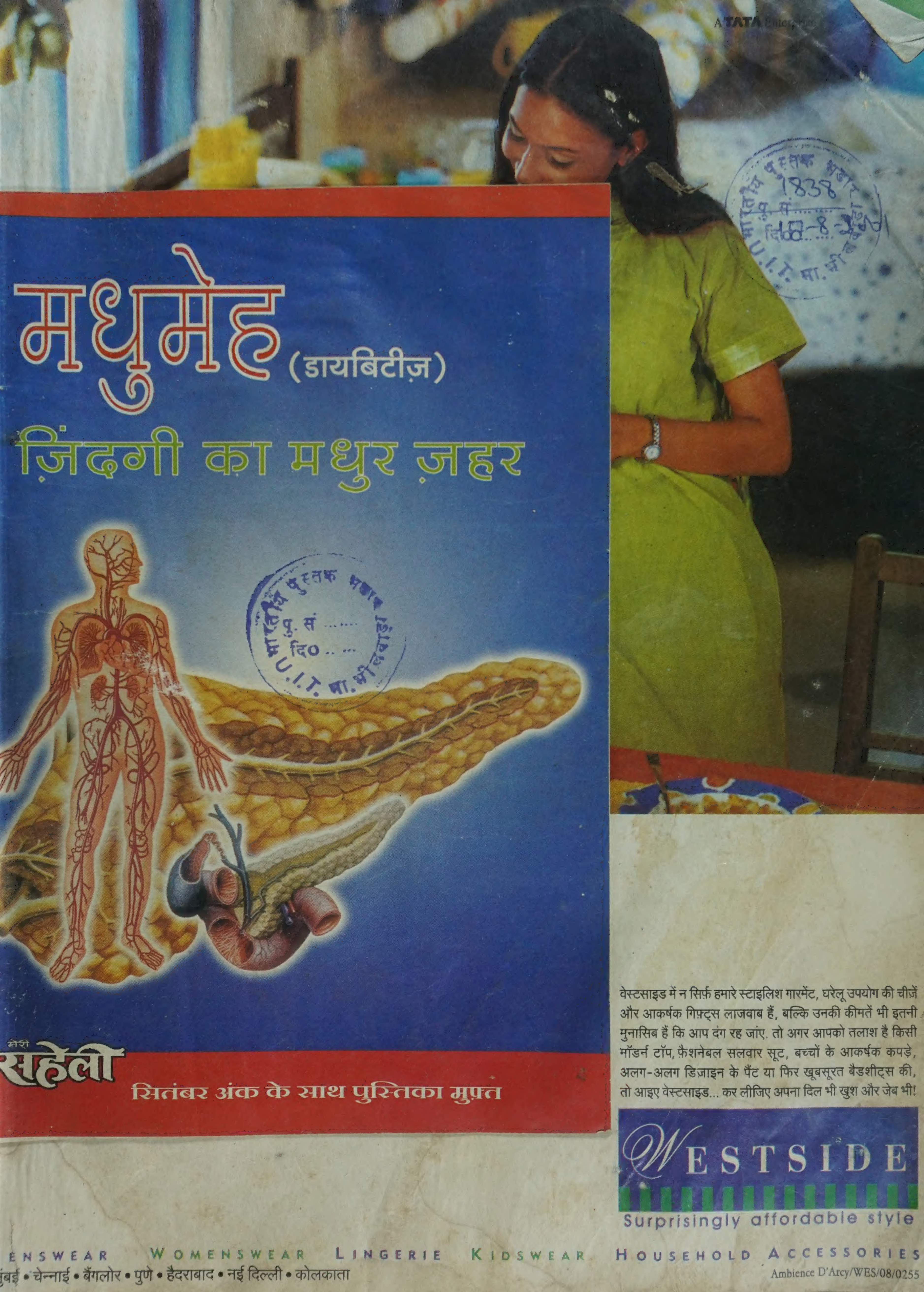


मूल्य- २० रु.
मेरी
सहेली
सितंबर - २००३
संपादक- हेमामालिनी
मधुमेह
पर १६ पन्नों
की पुस्तिका
मुफ़्त
इन्टीरियर
स्पेशल
मिथ्याएं-
हिक जीवन में दरार
कारण तो नहीं?
नारंभ(प्रबर्टी)
मय से पहले क्यों?
बढ़ रहा है युवा
हिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर?
की शादी पहले ही
ाए तो बुरा क्या है?
वाली स्त्रियों का
कुछ नई
का जन्म


झंडु
की पेशकश
सबका रब एक
TRISHUN
RUB
SARDIHARI
RUB WITH
NILGIRI
10g
नीलगिरी तेल युक्त त्रिशून रब, सर्दीहारी रब, पूरे परिवार के लिए.
त्रिशून रब लगाते ही तुरंत राहत देता है.
और पाइये सर्दी पर तुरंत काबू.
Visit us at: www.zanduayurveda.com



A TATA Enterprise
मधुमेह (डायबिटीज़)
ज़िंदगी का मधुर ज़हर
मेरी सहेली
सितंबर अंक के साथ पुस्तिका मुफ़्त
वेस्टसाइड में न सिर्फ़ हमारे स्टाइलिश गारमेंट, घरेलू उपयोग की चीजें और आकर्षक गिफ़्ट्स लाजवाब हैं, बल्कि उनकी कीमतें भी इतनी मुनासिब हैं कि आप दंग रह जाएं. तो अगर आपको तलाश है किसी मॉडर्न टॉप, फ़ैशनेबल सलवार सूट, बच्चों के आकर्षक कपड़े, अलग-अलग डिज़ाइन के पैंट या फिर खूबसूरत बैडशीट्स की, तो आइए वेस्टसाइड... कर लीजिए अपना दिल भी खुश और जेब भी!
WESTSIDE
Surprisingly affordable style
ENSWEAR WOMENSWEAR LINGERIE KIDSWEAR HOUSEHOLD ACCESSORIES
ुंबई • चेन्नाई • बैंगलोर • पुणे • हैदराबाद • नई दिल्ली • कोलकाता
Ambience D'Arcy/WES/08/0255

बड़ी ऊंची-सी इमारत, जिसमें रहने वालों को फ़ख़्र था कि हमारा घर इसमें है. ज़मीं का इंसान आसमान छूती अट्टालिकाओं में मकान तलाशता है और गुरूर होता है उसे. ये उन घरों की बात है जिसने कभी किसी का दर्द नहीं बांटा, जो कभी किसी की मुसीबत में ग्रहों की नाराज़गी को अंदर आने से नहीं रोक पाया... फिर भी वो घर है. वहां रिश्ते पलते हैं, टूटते हैं, बिखरते हैं. हंसी गूंजती है तो कभी सिसकियां घुट कर रह जाती हैं. अजीब-सी दास्तान है घर बने इस मकान की. यहां जीवन आता भी है और जाता भी है. लेकिन मेरा घर तो न कभी टूटेगा न बिखरेगा, न उसका रंग-रोगन बदलेगा. कहीं पत्थर के मकां में रहने वालों को रश्क न हो जाये मेरे घर का पता जानकर. कितना अपनापन था तुम्हारे हर शब्द में जब तुमने कहा था, 'तुम्हारा घर मेरे दिल में है'. चांद गवाह था इस हक़ीक़त का और हवाओं में वेद की ऋचाएं गूंज उठी थीं और तुम्हारे होंठों से निकले सारे लफ़्ज़ मेरी रिहाइश का सामान बन गये.

माना कि लोगों ने कभी ये सच जाना नहीं, लेकिन सवाल कई बार हुआ पत्थरों के इक मकान की ख़ातिर. तो सोचा चलो पत्थरों के मकानों, शीशे की दीवारों के अक्स तो देखें कैसे होते हैं. तमाम रूप, अनेक रंग, नक्काशियों के अनगिनत चित्र मिले. सच! सब सुंदर थे, लेकिन मेरे घर जैसा तो कोई घर हो ही नहीं सकता. पर न तो मैं अपने घर की तस्वीर दिखा सकती थी, न उसका पता बताना मुमकिन था. उस घर का दरवाज़ा सिर्फ़ मेरी सांसों की दस्तक से खुलता है, इसलिए हम आपके लिए आपकी पसंद के एक से एक ख़ूबसूरत घरों के नमूने लेकर आये हैं. 'सहेली' का हर पन्ना आपके सपनों की ताबीर है.



लेकिन कोशिश आप भी करना किसी के दिल में घर बनाने की. वहां इंसान कुछ लम्हों में कई ज़िंदगी जी जाता है. कभी किसी को अपने दिल का मेहमान बनाने की आरज़ू होगी आपकी भी, तब ये ख़याल ज़रूर आयेगा, काश! उसके दिल में थोड़ी-सी जगह मिल जाती..!

पहले इस घर को तो सजाइये, दिल वाले भी आ जाएंगे! सच, यक़ीन मानिए.

हेमामालिनी


'' थोड़ी नज़ाकत से,'' वह कहती हैं,
'' यह मेरा पहला मौका है.''
वह कहता है, '' फ़िक्र मत करो''...

प्रबंध निदेशक
प्रबंध संपादक
वेद प्रकाश पाहवा
संपादक
हेमा मालिनी
सहायक संपादक
राजीव वेद प्रकाश पाहवा
कार्यकारी संपादक
नलिनी सिंह
उप संपादक
ऊषा गुप्ता
कमला अंथवाल
प्रतिभा तिवारी
कला निदेशक
उदय गुप्ते

ADVERTISING
BUSINESS DIRECTOR
LALIT VED PRAKASH PAHWA
Phone: 4156333
MUMBAI
C-14, Royal Industrial Estate,
5-B, Naigaum Cross Rd., Wadala,
Mumbai-400031 Phone: 4182797,
4138723, 4138730. Fax: 4133610.
DELHI
O-2, C.R. Park, Ground Floor, New Delhi-110019. Phone:
6211435, 6435410, Fax: 6425564
CALCUTTA
7/1C, Lindsay Street (1st Floor),
Calcutta-700087 Phone: 2461014
BANGALORE
617, B Wing, 6th Floor, Mittal Tower, M.G. Road,
Bangalore-560001. Phone: 5550821
Fax: 5597091
POONA
C/5-43-44, Pramod Co. Op. Hsg., Scty.,
Chittaranjan Nagar, Rajwadi, Ghatkopar (E), Mumbai-77
Phone: 5123059 Fax: 5105810
MADRAS
13, Canara Bank Colony, Gandhi Nagar,
Madras-600093. Phone: 4847624, 4814120
GUJARAT
Rajiv Desai Associates, 305, 3rd Floor, Sudarshan Divya
Apartments, Mithakali Under Bridge, Ahmedabad-
380009. Phone: 6469185
HYDERABAD
155, Balamari, Secunderabad, A.P.-500003.
Phone: 040-7903412, 7908608,
PAGER-9624-235115
KANPUR
111/325, Ashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012
Phone: 0512-290827
INDORE-BHOPAL
917, Sudama Nagar, Shivam Building,
Indore-452009. Phone: 485243.
Fax: 0731-480837
JALLANDHAR CITY
Sachitra Ads. EF-446, Krishna Nagar,
Mandi Rd., Jallandhar City, Phone: 233062
GWALIOR
Sarvodaya Vigyapan Agency,
2/32, New Colony, Birla Nagar,
Gwalior-474004-M.P.
Phone: 365862, Pager-9628-862.



फ़ोटोग्राफ़र- मुन्ना एस.,
मॉडल- अदिति गोविंत्रिकर
मेकअप- अजय शेलार, हेयर- रेशमा
आउट फिट एण्ड स्टाइलिंग- चेतना माकला

इंटीरि
स्पेश

वॉल्यूम १४, अंक - ९, सितंबर २०

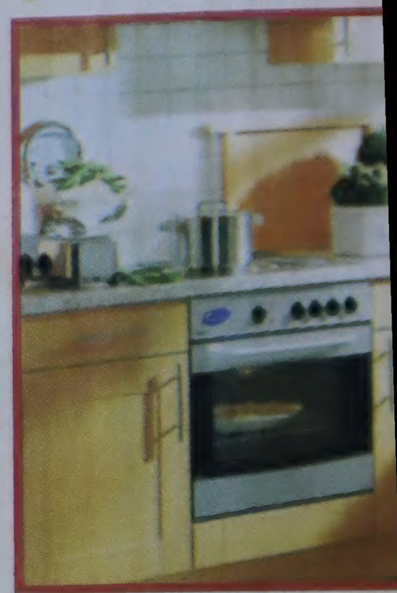
रंग तरंग

इंटीरियर स्पेशल

विशेष लेख

ज्वलंत एवं रोचक लेख

कहानी



इंटीरियर स्पेशल



संपूर्णता

मेकअप कर्टसी- लक्मे, छाया चित्र- मंगेश पवार, शशांक लवाटे, प्रमोद भानुशाली, प्रदीप बांदेकर
रोनाल्ड, योगेन शाह, रेखा चित्र- सुधीर खेडेकर



..." मुझे सिर्फ़ सनसिल्क प्रो-कलर
पर ही भरोसा है."
(जावेद हबीब, सनसिल्क हेयर एक्सपर्ट)
बार अपने बाल रंग रही हों, तो भी अब आप बेफ़िक्र रहिए, सनसिल्क प्रो-कलर साथ है न !
सिफ़ारिश करता हूं क्योंकि यह ख़ास तौर से भारतीय काले बालों और त्वचा की रंगत के मुताबिक
या है, जिसमें नैचुरल एक्सट्रैक्ट्स भी शामिल हैं. नज़ाकत और हिफ़ाजत से
ने सात शानदार कलर शेड्स में से चुनिए.
फ़िक्र बिलकुल नहीं !"
NEW Sunsilk
PRO·COLOUR
SUNSILK

१०८



फ़न फूड

१३१



लॅक्मे इंडिया फ़ैशन वीक, सनसिल्क करिश्मा

दत्तात्रेय शंकर कौशिक द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के लिए, ए-२, रिप्रो इंडिया लि., प्लॉट नं. ए-५०/२, टी.टी.सी. एमआईडीसी इंडस्ट्रियल एरिया, महापे वाशी, नई मुम्बई-४०० ७०१ द्वारा मुद्रित एवं हेमा मालिनी द्वारा संपादित और पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५-बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, मुंबई-४०००३१ से प्रकाशित.
रचनाएं भेजने व पत्र-व्यवहार करने के लिए इस पते पर संपर्क करें- पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५/बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, मुम्बई-४०० ०३१.

मूल्य- भारत में एक वर्ष के लिए ३४८ रु. (रजिस्ट्री ड[...] से) विदेश में ३५ यू.एस. डॉलर- हवाई जहाज से.

संपादकीयः ४१८२७१७/४१३८७२३/४१३८७३०. **फ़ैक्स नं.** ४१३३६१०. **सेल्सः** ४४४१९७५, E-mail: woman@bol.net.in

चेतावनीः 'मेरी सहेली' में दवाइयों एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह से औषधि लें, क्योंकि बच्चों, बड़ों और कमज़ोर व्यक्तियों की शारीरिक शक्ति अलग-अलग होती है, जिससे दवा की मात्रा व्यक्ति की क्षमता के अनुसार निर्धारित करना ज़रूरी है.


THE
PLUNGING
NECKLINE
FINALLY
HAS AN
ALLY.
Carbon
fashion accessories
set an arresting mood.
Each piece makes
a statement of
bold sensuality.
Now attracting
attention won't be
the challenge.
Losing it will be.
CARBON
18K fashion accessories
Very provocative

आपकी नज़र



कहानी 'उपहार' सीख है अभिभावकों के लिए

मैं **मेरी सहेली** की नियमित पाठिका हूं. इसके प्रत्येक अंक का बेसब्री से इंतज़ार करती हूं. इस समय जुलाई '२००१ अंक मेरे हाथ में है, जिसे पढ़ते ही क़लम चलने के लिए मचल उठी. कहानी **उपहार** उन अभिभावकों के लिए बहुत बड़ी सीख है, जो बच्चों को अच्छे स्कूल में प्रवेश दिलाकर, अच्छी ट्यूटर लगाकर व उनकी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए एक आया रखकर अपने कर्त्तव्यों की इतिश्री कर लेते हैं. कहानी **वो अपना सा स्पर्श** भी आज की बहकती युवतियों के लिए चेतावनी है. वैसे **मेरी सहेली** के सभी लेख व कहानियां अच्छे होते हैं. सम्पादकीय का तो एक-एक शब्द रस में डूबा हुआ होता है, जिसे बार-बार पढ़ने को मन करता है. लेख **सफल ज़िंदगी के लिये ज़रूरी है तालमेल** पसंद आया. इतने उपयोगी लेख के लिए मधुरिमा जी वाक़ई में बधाई की पात्र हैं.

- कु. मयूरी चतुर्वेदी, मैनपुरी.

बातें मन को छू गईं

मैं पिछले छः महीने से **मेरी सहेली** नियमित रूप से पढ़ रही हूं. मुझे हर महीने इस पत्रिका का बेहद इंतज़ार रहता है. जुलाई अंक के सभी लेख अच्छे थे. लेकिन मुझे **ग्रैण्डपा का पुनर्विवाह** लेख बहुत अच्छा लगा. इसमें कुछ ऐसी बातें थीं, जो मेरे मन को छू गईं, जैसे- पत्नी के निधन के बाद पुरुष की स्थिति बेहद विचित्र हो जाती है, वह केवल पत्नीहीन ही नहीं होता वरन् परिवारहीन भी हो जाता है.

मुझे आशा है कि आप इस प्रकार के लेख भविष्य में भी प्रकाशित करती रहेंगी, जो कि हमारे भारतीय समाज को बदलने में सहायक होंगे.

- ख़ुर्शीदा ज़रीन, गुवाहाटी.

सम्पादकीय 'मेरी सहेली' की आत्मा है

जुलाई अंक में प्रकाशित कहानी **संध्या बेला** दिल को छू गयी. बाल विधवा जीवन की त्रासदी पढ़कर आंखें नम हो गयीं. विधवा विवाह के संबंध में लोगों की सोच में आये क्रांतिकारी बदलाव का चित्रण कहानी में प्राण फूंक गया. कहानी की लेखिका को साधुवाद.

हर बार की तरह इस बार भी संपादकीय हृदय की वीणा के तारों को झंकृत कर गया. सही मायनों में सम्पादकीय **मेरी सहेली** की आत्मा है और इस आत्मा की स्वामिनी सम्पादिका जी को हृदय से नमन.

- डॉ. अनिता राठौर 'मंजरी', आगरा

महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों के लिए अधिक उपयोगी

मैं पुरुष होने के बावजूद **मेरी सहेली** का नियमि पाठक हूं. मेरी दृष्टि में **मेरी सहेली** महिलाओं की अपेक्ष पुरुषों के लिए ही ज़्यादा उपयोगी पत्रिका है, क्योंकि इ पढ़कर पुरुष महिलाओं की भावनाओं व उनके जज़्बातों भलीभांति परिचित हो जाते हैं, जिससे उन्हें महिलाओं क समझने में आसानी होती है. इसका जीता-जागत उदाहरण है- जुलाई अंक में छपा आलेख **जब प्या मुरझाने लगे** व **सेक्स संबंधों में महिलाएं पहल क्यों नह करतीं?**

क्यों पत्नी ही प्यार को जीवित रखने की कोशिश करे क्या एक पति का कोई फ़र्ज़ नहीं है? वो भी तो ऐसा कु कर सकता है, जिससे उसका प्यार-रूपी फूल कभ मुरझाए नहीं. सेक्स संबंधों में पहल सिर्फ़ पुरुषों का ह नहीं. महिलाएं भी पहल कर सकती हैं.

- प्रेम कुमार मंडल, भागलपुर

मेरी लाइब्रेरी की धरोहर है 'मेरी सहेली'

मैं पिछले पांच वर्षों से हर महीने **मेरी सहेली** नियमि रूप से पढ़ती हूं. यह पत्रिका मुझे अपनी एक सहेली वे समान प्रतीत होती है. हर महीने मुझे इसके नये विशेषां का बेसब्री से इंतज़ार रहता है. पांच वर्षों से मैंने सहेली वे प्रत्येक अंक को सहेजकर रखा है. यह संकलन मेरी लाइब्रेरी की एक धरोहर है. इसमें मुझे अपनी सारी समस्याओं का समाधान मिल जाता है. **मेरी सहेली** ने कुछ समय पहले 'वीडियोकॉन प्रतियोगिता', फिर 'पराग साड़ी प्रतियोगिता' शुरू की थी. मैंने प्रत्येक बार प्रतियोगिता में हिस्सा लिया. पर लकी विजेता न बन सकी. मैं चाहती कि आप फिर से कोई नई प्रतियोगिता शुरू करें. घर में पड़ी बेकार चीज़ों से उपयोगी चीज़ें बनाने के कुछ सुझाव दें.

- ज्योति यादव, लुधियाना

शब्दों का सही चयन

मेरी सहेली का 'जुलाई अंक' अच्छा लगा. कहानी **संध्याबेला** मर्मस्पर्शी लगी. शब्दों का सही चयन कहानी को उत्कृष्ट बना गया. **यह अदालत है** स्तंभ सारगर्भित है बनाव-शृंगार के अलावा महिलाओं के लिए अपने अधिकारों की जानकारी भी अति आवश्यक है. 'रंग-तरं

न बनी पत्नी मेरी दीवानी बचकाना लगा.

- श्रीमती रश्मि कोडाप, भोपाल.

कलर फ़ीचर्स मनमोहक व आकर्षक लगे

हर बार की तरह इस बार भी ढेर सारी जानकारियों से परिपूर्ण रहा मातृत्व विशेषांक. **योग और गर्भावस्था** तथा **कैरियर वूमन के लिए प्रेगनेंसी गाइड** लेख उल्लेखनीय रहे. **बच्चे को पारिवारिक जासूस न बनाएं** लेख बहुत कुछ सोचने को मजबूर करता है. मांओं द्वारा बच्चों से जासूसी कराना आज एक आम समस्या बनती जा रही है. कलर फ़ीचर्स मनमोहक व आकर्षक लगे. फ़ैशन- **हम तहेन तला हमहूं थेल आई** बहुत ही प्यारा लगा. कढ़ाई के पन्ने काफ़ी सुंदर लगे. **डायट फ़ॉर नाइन मंथ** उपयोगी रहा. इसके अलावा सभी कहानियां भी भावनाप्रधान लगीं.

- उमा लक्ष्मी, चेन्नई.

मातृत्व अंक सुंदर व ज्ञानवर्द्धक रहा

मेरी सहेली का अगस्त अंक 'मातृत्व विशेषांक' सुंदर व ज्ञानवर्द्धक रहा. **गर्भावस्था के बारे में मिथ्याएं और हक़ीक़त, डेली केयर, अजन्मे बच्चे से बातचीत** और **गर्भावस्था में मालिश** लेख काफ़ी उपयोगी रहे. **बस एक बार** कहानी बेहद हृदयस्पर्शी लगी. **टेडी बीयर, पेन होल्डर** व **प्लास्टिक बिब** आकर्षक लगे. 'रक्षाबंधन' पर छोटा-सा लेख दिया गया. अच्छा होता यदि रंग-बिरंगी सुंदर राखियों के कलर फ़ीचर्स दिए जाते.

- नीतू जायसवाल, प्रतापगढ़.

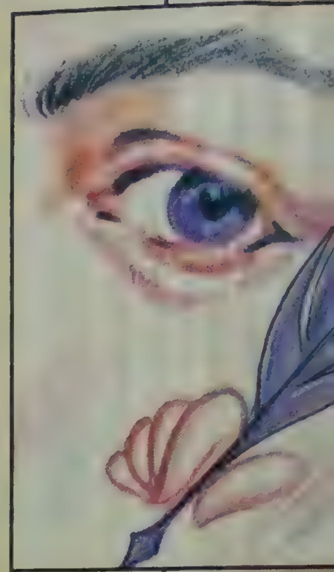
महिला द्वारा आमंत्रण अमान्य क्यों?

मेरी सहेली का जुलाई अंक 'हर्बल रेपिसी स्पेशल' आकर्षक रहा. आलेख **सेक्स संबंधों में महिलाएं पहल क्यों नहीं करतीं?** पढ़ा. भारतीय संस्कृति में पुरुषों द्वारा ही ऐसे मामलों में प्रथम प्रयास मान्यता प्राप्त है. इसके विपरीत महिलाओं द्वारा आमंत्रण देने को ग़लत माना जाता है. सेक्स में पुरुष व महिला वर्ग दोनों की भागीदारी समान होने के बावजूद विचारधारा व नज़रिए में परिवर्तन सदियों से ज़ारी है और रहेगा. अन्य लेखों में **सफल ज़िंदगी के लिए ज़रूरी है तालमेल** पसंद आया और कहानी **समर्पण** स्तरीय लगी.

- के.के. नागपाल, खंडवा.

मेरी गुड़िया भी झूम उठी

मेरी सहेली का 'मातृत्व विशेषांक' तो जैसे मां के गौरव व ममता की व्याख्या कर रहा हो. **गर्भावस्था के बारे में मिथ्याएं और हक़ीक़त** लेख से उन महिलाओं में भी जागरूकता आ गई होगी, जो गर्भावस्था से जुड़े अंधविश्वासों में जकड़ी हुई है. कहानी **अनचाही** में जहां नारी की गरिमा बताई गई है वहीं **निर्णय** कहानी में नारी का जो रूप बताया गया है, उससे नारी की विवशता झलकती है.



इस बार तो **सहेली** ने जैसे बच्चों का ख़ास ख़याल रखा हो. **फ़ैशन** और **ये है मेरा प्यारा घर, टेडी बियर, पेन होल्डर,** ये सब देखकर तो मेरी गुड़िया भी झूम उठी. अब वो भी बार-बार **मेरी सहेली** के पन्ने पलटती रहती है.

अन्य लेख भी प्रशंसनीय हैं. संपादकीय में 'मातृत्व' शब्द से हमें परिचित कराया गया है. वाक़ई में 'मातृत्व' से जुड़ी अभिव्यक्तियां दिल को छू गयीं.

- वीना साधवानी, अकोला.

नये ज़ायकों का तोहफ़ा

मेरी सहेली पत्रिका का 'हर्बल रेसिपी स्पेशल' पुनः ज़ायकेदार व्यंजनों का तोहफ़ा साथ में लाया है. **जब प्यार मुरझाने लगे** लेख सटीक रहा, क्योंकि इस आपाधापी के युग में प्यार के कोमल एहसासों को महसूस करने का समय ही किसके पास रह गया है. **मेरी सहेली** ने ज़िंदगियों को प्यार के मधुर एहसास व कोमल स्पंदनों से सराबोर करने का दायित्व इस लेख के माध्यम से पूरा किया है. हार्दिक बधाइयां.

कहानी **समर्पण** प्रभावित कर गई, जिसमें अहं और दर्प की हार हुई है तथा ज़िंदगी की मुस्कान खिल उठी है. **मन तीर्थ स्थल बन गया** कविता मन को सुवासित व तीर्थ बना गई.

- नीति अग्निहोत्री, खंडवा.

वास्तविकता का सही आईना

मेरी सहेली एक सच्ची मार्गदर्शिका है. यह उदास धड़कनों में नई उमंग पैदा करती है. हर पहलुओं तथा सामाजिक परिवेश को संजोए है यह उत्कृष्ट पत्रिका. लेकिन कभी-कभी इसमें कुछ कमियां भी नज़र आती हैं, जैसे- सामाजिक समस्याओं पर बहुत कम विचार किया जाता है. सौंदर्य से संबंधित, जो सामग्री दी जाती है, उस पर जो व्यय होता है, वह सामान्य परिवारों के लिए तो होता ही नहीं. अतः आपसे अनुरोध है कि आप समाज के आम लोगों पर विचार करें, तो बेहतर होगा. फिर भी **मेरी सहेली** वास्तविकता का सच्चा आईना है, जो हमें जीवन की हर वास्तविकता से परिचय कराता है.

- मोना राजू, बिहार.


इतनी परेशानियों के बावजूद
मैं मुस्कुरा रही हूँ, जानते हो क्यों?
आज के दौर में नारी अपनी नौकरी,
अपने व्यवसाय के साथ घर संभालने की
कमर तोड़ ज़िम्मेवारी भी संभाल रही है.
ऐसे में अगर एक ऐसी सहेली मिल जाए
जो जीवन की एक बड़ी परेशानी को सुलझा दे,
तो कौन खुश न हो?
जैसे सहेली गर्भनिरोधक गोलियाँ.
अब रोज़–रोज़ गोली खाने का भी झंझट नहीं है.
सच तो यह है कि ये मुझे पूरी तरह समझती है.
सहेली. आपके जीवन को ज़रा आसान करने
की कोशिश में एक कदम।
10 बरसों से नारी की हमदर्द
सेंटक्रोमेन गोली आय.पी.
सहेली
गर्भनिरोधक गोली
हफ्ते में एक बार*
10 बरसों से नारी की हमदर्द
सहेली नॉन–स्टीरॉयडल गर्भनिरोधक गोलियाँ
न मतली, न चक्कर, न सिरदर्द, और न वज़न में वृद्धि.
रोज़–रोज़ गोली खाने का झंझट खत्म. पहले 3 महीनों में सिर्फ 2 गोलियाँ प्रति सप्ताह और उसके बाद सिर्फ एक गोली प्रति सप्ताह.
मेरी सहेली, मेरा भरोसा
हिन्दुस्तान लेटैक्स लिमिटड का एक गुणात्मक उत्पाद
गर्भनिरोधन के बारे में अधिक जानकारी के लिए हमें कृप्या इस पते पर लिखें: हिन्दुस्तान लेटैक्स लिमिटड, लेटैक्स भवन, ई-16 ग्रेटर कैलाश, पार्ट-1, नई दिल्ली-110048.
HLL 13312 HIN

आज़ाद व बेपरवाह-सी उम्र में बात-बात पर सावधानी रखने के लिए ताक़ीद किया जाना. फूल-सी बच्चि
खेलने-कूदने की उम्र में नैपकिन/पैड का रख-रखाव करना उनका तो बचपन ही मुरझाता जा रहा है. अर्ल
पबर्टी, यानि वक़्त से पहले यौवनारंभ, जिसके मामले आजकल बढ़ते जा रहे हैं. क्यों हो रहा है ऐसा?

यौवनारंभ (पबर्टी) समय से पहले क्यों?



अभी उसकी उम्र ही क्या है. सिर्फ़ ८ साल. अपनी किताबें और स्कूल बैग भी मुश्किल से संभाल पाती है वो, चोटियां भी मां ही गूंथती है. लेकिन अब उसे सेनेटरी पैड संभालना पड़ता है, क्योंकि ८ साल की उम्र में ही उसे पीरियड (माहवारी) शुरू हो गया है... उस पर मां ने हिदायत भी दे दी है कि अब तुम बड़ी हो गई हो, ठीक से उठा-बैठा करो... अब चार-पांच दिन तक तुम पूजा घर में पांव भी मत रखना. लेकिन ८ साल की बच्ची समझ ही नहीं पा रही कि अचानक वो बड़ी कैसे हो गई.

श्रीमती प्रीति शर्मा ने जब देखा कि उनकी मात्र ४ साल की बेटी के ब्रेस्ट विकसित होने लगे हैं, उसे प्यूबरल (जननांगों पर) बाल आने लगे हैं और उसका क़द तेज़ी से बढ़ रहा है तो वो घबरा गईं और एंडोक्रीनोलॉजिस्ट के पास भागीं, जहां उन्हें डॉक्टर ने बताया कि यह अर्ली पबर्टी का मामला है.

९ वर्षीय स्नेहा उस दिन स्कूल से घबराई हुई घर आई और मां से रोते हुए बताने लगी कि उसे पेशाब में ख़ून आ रहा है. मां ने जब चेक किया तो यह देखकर और भी घबरा गईं कि स्नेहा को पीरियड्स शुरू हो चुके हैं. वे उसे फ़ौरन डॉक्टर के पास ले गईं. डॉक्टरों ने भी जब कहा कि स्नेहा को पीरियड्स शुरू हो गए हैं और वो बिल्कुल नॉर्मल है तब कहीं जाकर उन्हें थोड़ी शांति मिली. ''लेकिन ज़रा सोचिए, स्नेहा सब कुछ कितनी मुश्किल से मैनेज कर पाती है.'' हर महीने पीरियड्स के दिनों में वो रोती और चीखती-चिल्लाती है... ''इट इज़ रीयली वेरी डिफ़िकल्ट.''

यह एक या दो लड़कियों की कहानी नहीं है. डॉक्टर के पास ऐसे केसेस अब काफ़ी तादाद में आने लगे हैं. अर्ली पबर्टी के मामले आजकल आम हो गए हैं. आजकल लड़कियों को मात्र ८-१० वर्ष की उम्र में पीरियड्स होने लगे हैं. ७-१० साल की बच्ची के भी ब्रेस्ट विकसित होने लगे हैं, प्यूबरल हेयर आने लगे हैं. अपनी लड़कियों के इतनी छोटी उम्र में बड़ी हो जाने से माता-पि परेशान हैं और घबराए हुए भी कि कहीं उन लड़की एबनॉर्मल तो नहीं है.

''लेकिन इसमें चिंता की बात नहीं है.'' कह हैं गायनाकोलॉजिस्ट और इनफ़र्टिलि स्पेशलिस्ट **डॉ. आशा परांजपे**, ''आज का दौर इतना फ़ास्ट है कि सब कुछ फास्ट होता जा र है. हमारी दादी-नानियों के ज़माने में १५-१ साल में पीरियड्स शुरू होते थे, हमारे ज़माने १२-१३ साल में पीरियड होने लगे, लेकिन अ तो ८-१० साल की लड़कियों को भी पीरियड हो लगे हैं. उन्हें पबर्टी जल्दी होने लगी है.''

आख़िर इस बदलाव की वजह क्या है? ड आशा परांजपे का कहना है, ''आजकल लाइ स्टाइल बदल गई है. लड़कियां पहले से ज़्या ऐक्टिव हो गई हैं. वे एक्सरसाइज़ करती स्पोर्ट्स में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेती हैं. फिर पह की अपेक्षा अब डायट भी बदल गई है. अब ज़्यादा पौष्टिक आहार (न्यूट्रिशियस फूड) ख लगी हैं, जिससे उन्हें पबर्टी जल्दी होती है. इसके लिए आज के खुले माहौल, टी.वी. प दिखाए जानेवाले खुलेपन, इंटरनेट और अश्ली किताबों को भी ज़िम्मेदार मानती हैं. ''इसव मनोवैज्ञानिक (सायकोलॉजिकल) असर तो हो ही है, जिससे सेक्स हार्मोन्स उत्तेजित होते हैं औ उनका सेक्सुअल डेवलपमेंट जल्दी शुरू हो जा है.''

जबकि बॉम्बे हॉस्पिटल की **डॉ. शांति साह** का फ़िज़िकल न्यूट्रिशन, अच्छी हेल्थ एक्सरसाइज़ के अलावा इसकी एक वजह औ मानती हैं. ''वैसे तो पबर्टी की शुरुआत ९-१ साल की उम्र से होती है, जिसमें पहले ब्रेस डेवलप होते हैं, प्यूबरल हेयर आने लगते है शरीर में दूसरे बदलाव आने लगते हैं. फिर २- साल बाद पीरियड शुरू होता है. लेकिन अग कोई चीज़ ब्रेन को जल्दी उत्तेजित कर दे तो पू क्रिया जल्दी हो जाती है. ट्यूमर, इन्फ़ेक्शन जैस कोई तकलीफ़ हो तो ब्रेन हार्मोन्स ज़्यादा उत्तेजि



दस हर्बल फेस पैक,
दे आपके चेहरे को निखार।
EGG
TULSI
MINT
SANDAL
CUCUMBER
NEEM
ROSE
नया गोरापन
त्वचा को खुश्की से बचाए
त्वचा को दे खास कसाव और निखरी त्वचा को रखे बरकरार
आपकी त्वचा को दे एक नई जान
झुर्रियां मिटाए, खुश्क एवं कुपोषित त्वचा को पोषण दे
को दे प्राकृतिक क्लिन्जिंग एवं मॉइसचराईजिंग
एक बार फिर साल का वह समय आ पहुँचा जब मौसम अपना रंग बदलता है। इसका सीधा प्रभाव आपकी त्वचा पर देखा जा सकता है, जिसे लगातार प्रदूषण, मैल व रसायनों के प्रहारों का सामना करना पड़ता है। ऐसे में आपकी त्वचा को कुछ खास सुरक्षा चाहिए।
अयूर फेस पैक व पील ऑफ मास्क आपको देते है प्रकृति का अचूक संरक्षण। यह आपकी त्वचा के लिए आवश्यक तेलों को बहाल कर उसकी गहराई तक सफाई करे। जिससे आपको मिले एक नया निखार, जो आपके सौन्दर्य को रखे सदाबहार।
श्रेष्ठ परिणामों के लिए
अयूर रोज वाटर में ही मिश्रित करें।
Ayur
Peel-off-Mask
Lemon
साथ ही,
Apricot Honey
पील ऑफ मास्क दो गुणों में,
लेमन एवं एप्रिकॉट व हनी।
Ayur
Herbal Collection
Write to us for our detailed catalogue on Ayur Herbal Collection at P.O. Box 6032, New Delhi-8. Visit us at
Dmas/rdnd/p/01

होते हैं, जिससे पीरियड्स पहले आ जाता है.''

लेकिन अक्सर माता-पिता घबरा जाते हैं कि कहीं उनकी लड़की में कोई शारीरिक असामान्यता तो नहीं? जल्दी पीरियड शुरू हो जाने से कहीं उनकी बच्ची का शारीरिक विकास ही तो नहीं रुक जाएगा.... ''लेकिन यह बात बिल्कुल निराधार है. ऐसा कुछ भी नहीं है कि एक बार पीरियड्स शुरू होने के बाद लड़कियों का विकास रुक जाता है.'' कहती हैं गायनाकोलॉजिस्ट डॉ. अल्पा. ''माता-पिता बहुत जल्दी घबरा जाते हैं. उन्हें यह भी उलझन होती है कि वे अपनी छोटी-सी बच्ची को सारी बातें कैसे समझाएं. इतनी छोटी उम्र में वो इतने बड़े-बड़े बदलावों को कैसे हैंडल करेगी. हम अभिभावकों को समझाते हैं, उन लड़कियों को बताते हैं कि पीरियड क्यों होता है? इन दिनों उनके शरीर में क्या-क्या बदलाव आते हैं और उसे हाइजिन का ख़याल कैसे रखना है. और यक़ीन मानिए, लड़कियां इतनी समझदार हो गई हैं कि सब कुछ बहुत जल्दी समझ जाती हैं.''

भले ही पबर्टी जल्दी होने से लड़कियों को कोई नुक़सान नहीं हो रहा, लेकिन उनका बचपन तो प्रभावित हो ही रहा है. उनका शरीर तो परिपक्व हो जा रहा है, लेकिन क्या दिमाग़ भी परिपक्व हो रहा है. 'शायद नहीं.' शरीर से परिपक्व होने के बावजूद दिमाग़ से तो वो बच्ची ही होती हैं न. ऐसे में उनके माता-पिता को बहुत सावधान रहना पड़ता है. कहीं उनकी बच्ची के भोलेपन का कोई फ़ायदा न उठाए, ये डर उन्हें हमेशा बना रहता है.'' डॉ. शांति साहनी कहती हैं. ''लेकिन अगर मांएं अपनी लड़कियों से खुलकर इस विषय में बातें करें, उन्हें सारी बातें समझाएं तो शायद कोई समस्या ही न हो.''

हालांकि यह कोई बीमारी नहीं है, लेकिन आम लोग इसे एबनॉर्मल ही समझते हैं. ''कई अभिभावक तो हमारे पास यह रिक्वेस्ट लेकर आते हैं कि कोई दवा देकर



आप हमारी बच्ची का पीरियड्स रोक दो.'' डॉ. आशा परांजपे बात को आगे बढ़ाते हुए कहती हैं, ''लेकिन हम नेचर के ख़िलाफ़ कुछ भी नहीं करना चाहते. यह एक नेचुरल प्रक्रिया है, जिसे अगर दवाइयों से रोका गया तो नुक़सान हो सकता है. इसलिए हम अभिभावकों को समझाते हैं.''

जबकि डॉ. शांति साहनी ने बताया, ''अगर ८-१० साल की उम्र में पबर्टी शुरू होती है तब तो हम उसे नॉर्मल मानते हैं, इसलिए कोई दवा या इंजेक्शन नहीं देते. लेकिन कई केसेस में अगर पबर्टी ४-५ साल की उम्र में शुरू हो जाती है तो हम

सिटी स्कैन, एलएचआरएच स्टीमुले टेस्ट आदि कराते हैं. फिर टेस्ट की रिपो अनुसार हार्मोन के इंजेक्शन देकर पबर्ट रुकवा देते हैं. फिर सही समय पर हार्मे बंद करके पीरियड्स शुरू करा देते मसलन- मेरे पास एक कपल अपनी साल की बच्ची को लेकर आए थे, जि ब्रेस्ट डेवलप होने शुरू हो गए थे, अच ही उसकी हाइट बहुत बढ़ गई थी. मैं हार्मोन्स के इंजेक्शन दे रही हूं. अब नॉर्मल है.''

अब अर्ली पबर्टी तो एक सामान्य हो गई है और इससे लड़कियों के प्रभा होने की संभावना नहीं है. ''लेकिन फ़िलहाल रिसर्च कर रहे हैं यह देखने लिए कि जल्दी पीरियड शुरू होने से मेनोपॉज़ भी जल्दी तो नहीं हो जाएगा. तो ८ साल की उम्र में पीरियड शुरू हो ३५ साल तक मेनोपॉज़ भी हो जाए अगर ऐसा होगा तब तो कई तरह परेशानियां आ सकती हैं. लेकिन फ़िल कुछ भी नहीं कहा जा सकता.'' डॉ. अ परांजपे इस मुद्दे को लेकर चिंतित क्योंकि आज की कैरियर वूमन बच्चा दे प्लान करती है. ऐसे में ३५ साल की तक अगर मेनोपॉज़ हो जाएगा तो कि बड़ी समस्या खड़ी हो जाएगी उसके लि

- प्रतिभा तिव

एन्थोनी ने प्रेम में, ब्रूटस ने कीर्ति और सीजर ने साम्राज्य-शासन विस्तार में आनंद ढूंढ़ा. प्रथम अपमान, द्वितीय को घृणा और तृतीय कृतघ्नता मिली एवं प्रत्येक नष्ट हो गय संसार की सभी वस्तुएं जब अनुभव तराजू पर तोली गयीं तो सबकी निकम्मी निकलीं अर्थात् सबके निस्सार प्रतीत हुए. केवल आत्मज्ञान हृदय को आनंद देने वाला निकला.

- स्वामी रामती

ोर त्वचा के लिए स्टेप १..२..३..

लेंज़िं-टानिंग मॉइश्चराज़िंग के सुना है.क्या यह सचमुच उपयोगी

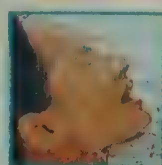
ण और जीवनशैली से जुड़ी एं, मसलन धूल, प्रदूषण, आहार, आदि आपकी त्वचा को नुकसान हैं. सिर्फ़ फ़ेसवॉश या राइज़र ही काफ़ी नहीं है. स्वस्थ क्षेत्र में अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ र ३ संपूर्ण, लेकिन आसान स्टेप की सलाह देते हैं, जो आपकी को रखेंगे साफ़-सुथरा और नम यानि राइज़्ड. स्टेप १ त्वचा को क्लेंज़ धूल और गंदगी को हटाता है. स्टेप को टोन करके गंदगी के निशान को है और त्वचा को मॉइश्चराइज़िंग के यार करता है. स्टेप ३ राइज़िंग करके त्वचा को नमी देता बेहद आवश्यक है. गार्नियर का है कि त्वचा की देखभाल की यह ३ ाली विधि स्वस्थ त्वचा के लिए एक त्र है.

त्वचा को ख़ास देखभाल की क्यों होती है?

/मिश्रित(कॉम्बिनेशन) त्वचा की शेष समस्याएं होती हैं, जैसे धक तेल निकलना, जो त्वचा पर और द्रों के भीतर इकट्ठा हो जाता है. ोमछिद्र धूल और गंदगी को आकर्षित हैं, जिससे ब्लैकहेड्स और मुंहासों की समस्या हो जाती है. इसलिए ख़ास प्रकार की त्वचा के लिए ख़ास प्रोडक्ट इस्तेमाल करना ज़रूरी है. गार्नियर ख़ास तौर पर तैलीय/मिश्रित और प्रॉब्लम स्किन के लिए लाए हैं सिनर्जी प्योर रेंज प्रोडक्ट्स.

मैं रोज़ाना अपनी तैलीय त्वचा की देखभाल कैसे करूं?

सबसे पहले, आपको त्वचा की रोज़ाना देखभाल करना ज़रूरी है. गार्नियर का सिनर्जी प्योर आपकी त्वचा को स्वस्थ बनाये रखने के लिए रोज़ाना तीन स्टेप्स वाली विधि पेश करता है. स्टेप १ है- डीप पोर फ़ेस वॉश से त्वचा की गहरी सफ़ाई.



इसके सूक्ष्म कण त्वचा की मृतकोशिकाओं से छुटकारा दिलाकर आपकी त्वचा को बनाते हैं साफ़ और तरोताज़ा.

फिर स्टेप २ अपनाएं, जो है टोनिंग.



बिल्कुल नया प्योर पोर प्योरीफ़ाइंग एस्ट्रिंजेंट आजमाएं. यह आपकी त्वचा को टोन करके उसमें कसाव लाता है. स्टेप ३ - मॉइश्चराइज़ करें. इसके लिए आप प्योर शाइन कंट्रोल मॉइश्चराइज़र इस्तेमाल कर सकती हैं. यह अतिरिक्त तेल को सोखने और तेल पर नियंत्रण रखने में मदद करता है. इन तीनों स्टेप को एक साथ अपनाकर आप की त्वचा स्वस्थ, चिपचिपाहट रहित



और एकदम प्योर बन सकती है.

एस्ट्रिन्जेंट क्या है? क्या आप मुझे बता सकती हैं कि यह मेरी त्वचा के लिए किस तरह उपयोगी है.

खुले रोमछिद्र गंदगी को आकर्षित करते हैं, जिससे ब्लैकहेड्स और मुंहासे होते हैं. इसलिए फ़ेसवॉश इस्तेमाल करने के बाद त्वचा को टोन और शुद्ध करने के लिए एस्ट्रिन्जेंट इस्तेमाल करें. गार्नियर के पास आपके लिए एक ख़ास चीज़ है. सिनर्जी प्योर पोर प्योरीफ़ाइंग एस्ट्रिंजेंट जिंक युक्त है जो सीबम (तेलग्रंथि से तेल निकलना) को नियंत्रित करते हैं. इसमें हैं एन्टीबैक्टीरियल तत्व-सेलिसाइलिक एसिड, जो मृतकोशिकाओं से छुटकारा दिलाता है और रोमछिद्रों में कसाव लाता है जिससे त्वचा नज़र आती है साफ़. इसलिए आगे बढ़ें और स्वस्थ त्वचा के लिए प्योर

एक नज़र

१. **स्वस्थ त्वचा के लिए रोज़ाना ३ स्टेप वाली विधि अपनाएं.**
२. **तैलीय/मिश्रित त्वचा की ख़ास ज़रूरतें होती हैं.**
३. **ख़ास प्रकार के त्वचा के लिए ख़ास प्रोडक्ट इस्तेमाल करें. गार्नियर सिनर्जी प्योर रेंज के प्रोडक्ट आज़माएं.**

क्विज़ टाइम

सिनर्जी प्योर पोर प्योरीफाइंग एस्ट्रिंजेंट

अ) त्वचा को मॉइश्चराइज़ करता है.
ब) त्वचा को टोन करता है और त्वचा में कसाव लाता है.
स) ख़ुश्क त्वचा के लिए है.

इनमें से सही जवाब पर निशान लगाएं. पहली २० प्रविष्टियों को सिनर्जी प्योर पोर प्योरीफाइंग एस्ट्रिन्जेन्ट मिलेगा. जल्दी कीजिए. अपने जवाब इस पते पर भेजिए.

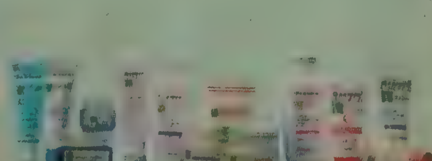
सिनर्जी स्किन मैटर्स, द्वारा मेरी सहेली, पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रीयल इस्टेट, ५-बी नायगांव क्रॉस रोड, वडाला-पूर्व, मुंबई- ४०००३१

नाम ____________________

पता ____________________

____

____





STEP 1 STEP 2 STEP 3

गार्नियर स्किन केयर एडवाइज़र

पाठक त्वचा की देखभाल से संबंधित सवाल इस पते पर भेज सकते हैं-सिनर्जी स्किन मैटर्स, द्वारा- मेरी सहेली, पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५-बी नायगांव क्रॉस रोड, वडाला(पूर्व), मुंबई- ४०००३१.

GARNIE

अफ़ेयर, रिश्ता, संबंध.... ज़िंदगी के इस सफ़र में न जाने कितने ही लोग मिलते हैं, कितने ही बिछुड़ते हैं, पर ज़िंदगी का पहला अफ़ेयर आज तक भूला नहीं होगा. तो लिख भेजिए हमें. सर्वश्रेष्ठ रचना को मिलेगा ५०० रु. का नगद पुरस्कार. लिफ़ाफ़े पर पते के स्तंभ पर शीर्षक 'पहला अफ़ेयर' लिखना न भूलें.

पहला अफ़ेयर

तेरी हर याद को सीने से लगा रखा है

प्यार शब्द से तो परिचित थी, पर इसमें डूबकर इसकी गहराई को जाना न था. सच तो ये है कि प्यार शब्द मुझे मानसिक बहकाव से ज़्यादा कुछ न लगता. पढ़ना-पढ़ाना और अपनी अकेली दुनिया में खोए रहना मेरी दिनचर्या थी. मैं और मेरी तन्हाई दोनों एक-दूसरे को पसंद करते. थोड़े से पलों की ख़ुशी के लिए अपनी सारी उम्र की ख़ुशियों को किसी के हवाले कर देना मुझे मंज़ूर न था- इसलिए मिलती तो सबसे, पर अजनबी की तरह और हर मुलाक़ात को दरवाज़े के बाहर छोड़ आती. लेकिन न जाने कैसे एक दिन 'वह' चोरों की तरह मन की दीवारें फांद कर कर आया और दिल में बैठकर मुस्कुराने लगा.

हां... वह ... यानी नीरज... उम्र मे मुझसे कुछ वर्ष छोटा पर सोच में मुझसे कई साल बड़ा. मेरी एक घनिष्ठ मित्र का रिश्तेदार था वह. उसकी आंखों में कुछ था, जो उसके सामने आते ही दिल खिंचता-सा उसकी ओर चला जाता- पर दिमाग़ इस बात को क़तई मानने को तैयार न होता. मैं उससे बचने की कोशिश करती. मेरा यथार्थ मुझे यह समझाता कि भला इस उम्र और इन परिस्थितियों में मुझे कोई क्यों चाहेगा? मैं मानसिक अंतर्द्वंन्द में उलझती चली गई. मुझे मेरे मन की भटकन के इस श्राप से उस दिन मुक्ति मिली, जब उसने स्वयं प्यार की स्वीकारोक्ति की. उस दिन मेरी उसी सहेली का जन्मदिन था. उसने घर पर एक छोटा-सा समारोह रखा था. न चाहते हुए भी सहेली के अति आग्रह के कारण मैं वहां चली गई. लोग एक-दूसरे से बातें करने में मग्न थे, पर वह एक कोने में अपनी सम्मोहक मुस्कान लिए चुपचाप बैठा था. लोग खा-पीकर जाने लगे. मैं भी जाने के लिए तत्पर हुई, तभी वह मेरे पास आकर बोला- ''प्लीज़, थोड़ी देर रुक जाइए. मैं गाना सुनाऊंगा.'' और मेरे उत्तर की प्रतीक्षा किए बिना वह कैसियो की धुन पर गाने लगा-

''ना उम्र की सीमा हो, ना जन्म का हो बंधन,
जब प्यार करे कोई, तो देखे केवल मन.....

पता नहीं वह गीत के बोलों का जादू था या उसकी आवाज़ का, मैं मंत्रमुग्ध-सी [cut off]
घर लौटते समय उसने पास आक[cut off]
कहा- ''यह गाना सिर्फ़ मैंने आपके[cut off]
गाया है, क्योंकि आय लव यू. पत[cut off]
सही है या ग़लत, पर मुझे आपसे प्य[cut off]
अवाक् थी, पर अपने थरथराते होठों [cut off]
प्यार की स्वीकृति दी. पहले प्यार[cut off]
रोमांचक अनुभूति ने मुझमें एक वि[cut off]
चपलता भर दी. ज़िंदगी का हर [cut off]
जादुई हो उठा था मेरे लिए.... उ[cut off]
करके, उसके गाने सुनकर, हमेशा [cut off]
सोच में डूबे रहकर, उसकी नज़र से[cut off]
निहारते वक़्त कैसे बीत जाता प[cut off]
चलता. शारीरिक आकर्षण से परे [cut off]
के कोमल धरातल पर जन्मा हम[cut off]
धीरे-धीरे जवां होने लगा.

अनायास ही किसी के जीवन [cut off]
लिए विशिष्ट स्थान पाने का सुख. [cut off]
का आभास लेकर जीवन के हर दुख[cut off]
करने की शक्ति मुझे उसके प्यार ने [cut off]
तो नहीं कि हर प्यार को 'विवाह' [cut off]
मिले. मैं जानती थी कि हमारा प्[cut off]
हमारे वर्तमान का सच है और उस[cut off]
भविष्य नहीं. इसलिए मुझे उस[cut off]
शिक़ायत नहीं. वह जैसे हवा के झोंके[cut off]
मेरे जीवन में आया था, वैसे ही ए[cut off]
स्वप्न की तरह दूर चला गया. नहीं..[cut off]
रूप से दूर रहकर भी वह मेरे बहुत [cut off]
तो क्या हुआ गर उसने किसी और[cut off]
कर अपनी दुनिया बसा ली. मेरी [cut off]
अभी भी उसकी याद से आबाद [cut off]
ज़रूर है कि मेरे होंठों पर समाज की [cut off]
का दबाव है और इसलिए चाहकर [cut off]
कह नहीं सकती- ''कि मैं तुम्हें [cut off]
आख़िरी सांस तक भूल नहीं सकती[cut off]
सहेली हो सके तो तू ही उससे किसी[cut off]
शब्दों में कह देना...

कौन कहता है मैंने तुझको भुला रख[cut off]
तेरी हर याद को सीने से लगा रखा[cut off]
लब पे आहें भी नहीं आंख में आंसू [cut off]
दिल में हर राज़ मोहब्बत का छुपा [cut off]
तूने जो जलाया था दिल के अंधेरे में[cut off]
वह दिया आज भी सीने में जला र[cut off]





ब्यूटी..........

ख़ूबसूरत होना और ख़ूबसूरत दिखना यूं तो एक ही सिक्के के दो पहलू हैं, लेकिन कई बार हमारी लापरवाही या ग़लत चुनाव हमारे अच्छे-खासे रूप रंग को भी बदसूरत बना देता है. ढेर सारा मेकअप थोप देना या महंगे कपड़े व गहने पहन लेना ख़ूबसूरती का मापदंड कभी नहीं होते. ख़ूबसूरत दिखना काफ़ी हद तक हमारे अपने हाथ में होता है. मेकअप, गहने-कपड़े के साथ हमारी हेयर स्टाइल भी बहुत मायने रखती है हमारे व्यक्तित्व में. यदि चेहरे के अनुरूप सही हेयर स्टाइल का चुनाव किया जाए, तो साधारण सी दिखने वाली लड़की भी बहुत ख़ूबसूरत नज़र आने लगती है. आपको अपने चेहरे के हिसाब से कौन-सी हेयर स्टाइल अपनानी चाहिए, आइए हम बताते हैं-

लंबा चेहरा

आपको लंबे लहराते बालों की ज़रूरत नहीं, छोटे बाल ख़ासकर ब्लंट कट आप पर ज़्यादा अच्छा लगेगा. इससे आपका चेहरा गोल नज़र आएगा.

गोल चेहरा

आप पर छोटे बालों से ज़्यादा लंबे बाल जंचेंगे. लॉन्ग स्टेप कट या डीप यू कट जैसी हेयर स्टाइल, जोकि आपके गालों को किनारे से ढंक दें, आप पर अच्छी लगेगी. इससे चेहरा लंबा नज़र आएगा.

चौकोर चेहरा

आप माथे पर आगे की तरफ़ बाल न काटें, बल्कि ऐसी कोई भी हेयर स्टाइल अपनाएं जो आपकी जॉ लाइन(ठुड्डी से गालों की तरफ़ वाला हिस्सा) को ढंक सके. जॉ लाइन ढंकने से आपका चेहरा लंबा दिखाई देगा.

चौड़ा माथा

माथा चौड़ा न लगे, इसके लिए आप माथे पर आगे की तरफ़ बाल रखें. भौहों तक लटकते बाल आप पर ज़्यादा अच्छे लगेंगे.

ये तो रही आप पर जंचती हेयर स्टाइल की बात, लेकिन इसके साथ ही यह भी ध्यान रखना बेहद ज़रूरी है कि कौन-सी हेयर स्टाइल चलन में है. कोई हेयर स्टाइल यदि आप पर बहुत जंचती है, लेकिन वो फ़ैशन में नहीं है- ऐसे में आप दूसरों के सामने हास्य का पात्र बन सकती हैं. अतः ऐसी स्थिति न आने दें और जो-जो हेयर स्टाइल चलन में हों, उनमें से किसी उचित हेयर स्टाइल का चुनाव करें. ज़माने के साथ चलते हुए ख़ुद को नया लुक देने की कोशिश करें, ताकि जहां भी आप जाएं चर्चा बस आपका ही हो.





स्वास्थ्य समाचार

मांसाहार और धूम्रपान से डीएनए की क्षति

शाकाहारी और धूम्रपान न करनेवालों की अपेक्षा मांसाहारी और धूम्रपान करनेवालों का डीएनए (डिऑक्सी रिबोन्यूक्लिक एसिड) अधिक क्षतिग्रस्त होता है. डीएनए के क्षतिग्रस्त होने से अनुवांशिक गड़बड़ियां पैदा हो जाती हैं, जिससे रोगी और विकृत बच्चों का जन्म होता है. हाल ही में भारत में हुए अध्ययन से यह बात पता चली है. इसलिए स्वस्थ बच्चा चाहिए तो मांसाहार और धूम्रपान से दूर रहें.

बाईपास सर्जरी घटाती है मस्तिष्क की क्षमता

हृदय रोगियों के उपचार के लिए की जानेवाली बाईपास सर्जरी से मरीज़ों की दिमाग़ी क्षमता घटती है. यह बात पिछले दिनों अमेरिका में हुए एक शोध से पता चली है. दरअसल, इस सर्जरी में हृदय का रक्त संचार सामान्य करने के लिए शरीर के अन्य हिस्से से रक्त धमनी निकालकर हृदय में प्रत्यारोपित की जाती है. इस पूरी प्रक्रिया के दौरान रक्त की कम आपूर्ति के कारण मस्तिष्क के ऊतकों को नुक़सान पहुंचता है, जिससे मरीज़ की दिमाग़ी क्षमता प्रभावित हो सकती है. शोधकर्ताओं के अनुसार शल्यक्रिया के बाद पहले वर्ष में मस्तिष्क सही ढंग से काम करता है, लेकिन एक से पांच वर्ष के दौरान उसकी कार्य क्षमता घट जाती है.

दांपत्य जीवन की सफलता का फ़ैसला दंपत्ति के जीन पर

दांपत्य जीवन की सफलता दंपत्ति के अनुवांशिक जीन पर निर्भर करती है. लंदन के एक अख़बार में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार हालांकि जीन वैवाहिक संबंधों में ज़्यादा हस्तक्षेप नहीं करते, लेकिन वे उसके टिकाऊपन पर बहुत प्रभाव डाल सकते हैं. बोस्टन विश्वविद्यालय के विशेषज्ञों ने ८००० दंपत्तियों पर अध्ययन करने के बाद यह रिपोर्ट ज़ारी की. रिपोर्ट के अनुसार एक जैसे जीन्स वाले दंपतियों में तलाक़ के लिए भी एक ही तरीक़ा अपनाने की संभावना अधिक रहती है. इसके विपरीत असमान जीन्स वाले दंपत्तियों के साथ ऐसा नहीं होता.

दिल की मरीज़ महिलाओं के लिए एचआरटी ख़तरनाक

हालांकि अब तक यही कहा जाता था कि एचआरटी (हा[म] रिप्लेसमेंट थेरेपी) मेनोपॉज़ के बाद महिलाओं के दिल की सु[रक्षा] करता है, लेकिन न्यूयॉर्क में हाल ही में हुए शोध से पता चल[ा] कि दिल की मरीज़ महिलाओं के लिए एचआरटी अस्थायी तौर [पर] घातक हो सकता है. शोधकर्ताओं के अनुसार एचआरटी के प[हले] वर्ष में महिलाओं को हार्ट अटैक आने या उनकी मौत होने [का] ख़तरा २५% बढ़ जाता है. लेकिन एक साल से ज़्यादा समय [तक] एचआरटी इस्तेमाल करनेवाली महिलाओं को हार्टअटैक आने [का] ख़तरा एकदम कम हो जाता है. लगभग २५०० महिलाओं पर [कि]ए गए शोध से यह बात पता चली है.

अब पुरुषों के लिए भी गर्भ निरोधक गोलियां

अब तक तो सिर्फ़ महिलाओं के लिए गर्भनिरोधक गोलि[यां] उपलब्ध हैं, पर अब जल्दी ही पुरुषों के लिए भी गर्भनिरो[धक] गोलियां बाज़ार में उपलब्ध होनेवाली हैं. फ़िलहाल अमेरिका [और] ब्रिटेन सहित तीन यूरोपीय देश के वैज्ञानिक १८ से ४५ वर्ष के [बीच] के १२० पुरुषों पर इन गोलियों का परीक्षण कर रहे हैं. अगर इस[का] परिणाम सकारात्मक रहा तो २००५ तक ये गोलियां बाज़ार में [आ] जाएंगी.

लंबे लोगों की उम्र लंबी होती है

लंबे व्यक्ति की आयु लंबी होती है, जबकि छोटे क़द वाले लो[गों] की आयु भी कम होती है- पेरिस में पिछले दिनों हुए एक अध्य[यन] से यह बात प्रकाश में आई है. अनुसंधान कर्ताओं ने ५०० स्के[...] और उनकी आयु का परीक्षण करने के बाद यह बात कही. इस[से] पहले भी कई अध्ययनों और शोधों से क़द और आयु के बीच सं[बंध] का पता चला है. बचपन में ख़राब पोषण और जेनेटिक तत्व, बाल-विकास और स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं- इसका [...] कारण हो सकता है.

क्या आप जानते हैं कि-

- हर सप्ताह छः घंटे या उससे ज़्यादा एक्सरसाइज़ करने से गर्भाशय कैंसर होने की संभावना २७% कम हो जाती है.
- सप्ताह में एक बार फ़िश खाने से डिप्रेशन का ख़तरा ३०% कम हो जाता है.
- मांओं को गर्भाशय कैंसर होने का ख़तरा कम रहता है. हर बच्चे के जन्म के साथ यह ख़तरा १०% कम होता जाता है.
- गर्भनिरोधक गोलियां खाने से गर्भाशय कैंसर का ख़तरा कम हो जाता है, जबकि बार-बार गर्भपात करवाने से यह ख़तरा बढ़ ज[ाता] है.
- खर्राटे लेनेवाली महिलाओं को दिल की बीमारी और हाई ब्लड प्रेशर होने का ख़तरा २०% ज़्यादा होता है.

गर्भनिरोधक सूइयां

गर्भधारण से लंबे समय तक सुरक्षा देने वाली हार्मोन युक्त गर्भनिरोधक सूइयां यानि इंजेक्टेबल कंट्रासेप्टिव बर्थ कंट्रोल का एक आसान और कारगर तरीक़ा है. दो तरह की गर्भनिरोधक सूइयां उपलब्ध हैं- एक हर दो महीने में लगाई जाती है और दूसरी हर तीन महीने में.

यह बीजकरण की प्रक्रिया को रोकता है और शुक्राणु को अंडाशय में प्रवेश नहीं करने देता. विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अन्य परिवार-नियोजन तरीक़ों की तुलना में गर्भनिरोधक सूइयां सबसे ज़्यादा प्रभावी हैं.

ये सूइयां हर ८ या १२ सप्ताह में लगाई जाती हैं. (अवधि सूई के प्रकार पर निर्भर करती है). पहली सूई माहवारी शुरू होने के ५वें दिन के भीतर लगाई जाती है (बशर्ते आप पिल या आईयूडी इस्तेमाल न कर रही हों या आपका गर्भपात या डिलीवरी न हुई हो). २४ घंटे के बाद ये सूइयां अपना असर दिखाने लगती हैं.

सूइयां कौन ले सकता है?

इंजेक्टेबल कंट्रासेप्टिव उन स्त्रियों के लिए सबसे उपयुक्त है, जो हर दिन गोली खाने के झंझट से बचना चाहती हों या रोज़ाना दूसरे तरीक़ों को इस्तेमाल किए बग़ैर दीर्घकालिक असर वाला तरीक़ा अपनाना चाहती हैं, सूइयां उन स्त्रियों के लिए भी उपयुक्त हैं, जिन्होंने अभी-अभी संतान को जन्म दिया है और जो फ़िलहाल बंध्यीकरण नहीं करवाना चाहतीं.

कौन सूइयां नहीं ले सकता?

गर्भनिरोधक सूइयों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए, जिन्हें

- गर्भवती होने का संशय हो.
- लीवर की गंभीर बीमारी का इतिहास हो.
- ब्रेस्ट कैंसर का इलाज चल रहा हो या ब्रेस्ट कैंसर का इतिहास हो.
- जिन्हें गर्भनिरोधक सूइयों से एलर्जी हो.

इसके अलावा जिन महिलाओं को माइग्रेन, डिप्रेशन, हृदय रोग, दिल का दौरा, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज़, लीवर की बीमारी आदि स्वास्थ्य समस्याएं हों या जिनकी उम्र ३५ वर्ष से अधिक हो और जो धूम्रपान करती हों तो वे सूई लगवाने से पहले डॉक्टर से इस संबंध में अवश्य बताएं.

साइड इफ़ेक्ट

बर्थ कंट्रोल के अन्य हार्मोनल तरीक़ों की तरह कुछ स्त्रियों को सूइयों से भी साइड इफ़ेक्ट्स हो सकते हैं. यहां एक बात जान लें कि एक बार सूई लग जाने के बाद इसके साइड इफ़ेक्ट्स को निष्प्रभावी नहीं किया जा सकता. इसलिए आपको सूई की अवधि ख़त्म होने तक उन्हें बर्दाश्त करना ही पड़ेगा. गर्भनिरोधक सूइयों से निम्नलिखित साइड इफ़ेक्ट्स हो सकते हैं.

- कुछ महिलाओं का मासिक अनियमित हो सकता है. ३० से ४० प्रतिशत महिलाओं को सूई के इस्तेमाल से एक साल तक माहवारी होती ही नहीं. लेकिन इसमें चिंता की बात नहीं है. सूइयों का इस्तेमाल बंद करने के बाद माहवारी दोबारा नियमित हो जाती है.
- अगर आप गर्भधारण करना चाहती हैं तो सूइयां बंद करने के बाद फ़र्टिलिटी के लिए आपको १२-१८ महीने तक इंतज़ार करना पड़ सकता है.
- कुछ महिलाओं में गर्भधारण की आरंभिक अवस्था जैसे लक्षण प्रकट हो सकते हैं मसलन स्तनों में भारीपन, मिचली, थकान, पेट में दर्द आदि.
- कुछ महिलाओं के वज़न में वृद्धि हो सकती है.
- कुछ महिलाएं डिप्रेशन का शिकार हो सकती हैं.

क्रूरता की पराकाष्ठा

मासूम बच्चों का अपहरण कर उन्हें अपराध के लिए इस्तेमाल करने और बाद में बड़ी बेरहमी से उनकी हत्या कर देनेवाली दो सगी बहनों- रेणुका शिंदे और सीमा गवित को जब अदालत ने फांसी की सज़ा सुनाई, तो न जाने कितने परिवारों ने राहत की सांस ली. रेणुका और सीमा ने यह जघन्य अपराध अपनी मां अंजना के साथ करना शुरू किया. उनकी इस टीम में रेणुका का पति किरण शिंदे भी शामिल था. इन लोगों ने १३ बच्चों का अपहरण किया और उनमें से १० को मार डाला. ये लोग बच्चों का इस्तेमाल कर जेब-कतरी, छीना-झपटी जैसे अपराध करते थे, जिससे अब तक इन्होंने २० लाख रु. नकद और ७ लाख रु. के गहने जमा कर लिए थे.

एक अनोखा विवाह

अगर दुलहन ८५ वर्ष की हो और दूल्हा ७२ वर्ष का, तो आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी इस पर? हैरानी तो ज़रूर होगी हर किसी को कि उम्र के इस पड़ाव पर शादी क्यों की? और इसकी वजह भी कुछ कम दिलचस्प नहीं. दरअसल आदिवासी अंचलों में पुरुष के कुंवारे मर जाने पर उसके शव को अग्नि देने की बजाय ज़मीन में दफ़ना दिया जाता है. छत्तीसगढ़ के जशपुर जिले के सुदूर अंचल में स्थित रानी कोम्बो गांव निवासी ७२ वर्षीय कुंवारे भूलनराम को भी यही चिंता खाए जा रही थी. उसकी ग़रीबी ने उसे कभी विवाह का मौक़ा ही नहीं दिया. ऐसे में ८५ वर्षीय विधवा अजब देवी ने भूलनराम का साथ क़बूल कर लिया और उससे शादी कर ली. उनकी ज़रूरत चाहे जो भी हो, पर उनका ये अजीबोगरीब विवाह औरों के लिए चर्चा का विषय बन गया है.

बलात्कार करने पर १२० साल की सज़ा

बलात्कार के लिए १२० साल की लंबी सज़ा का प्रावधान सुनकर कोई भी यह घिनौना कृत्य करने से पहले १० बार सोचेगा ज़रूर. शिकागो, अमेरिका में एक ९ वर्षीय लड़की का अपहरण करने के बाद उसके साथ बलात्कार करने और फिर उसे जान से मारने का प्रयास करने के दोषी एक अपराधी को अदालत ने अधिकतम १२० साल की क़ैद की सजा दी है. इस अपराधी ने उस मासूम लड़की को एक केला देने का लालच दिखाकर अपने पास बुलाया और फिर उसके साथ बलात्कार किया. उसने लड़की को ज़बरदस्ती कीटनाशक पिलाकर मारने का भी प्रयास किया. यह घटना १९९७ की है. वह लड़की अब न तो देख सकती है और न ही सुन सकती है. अब ऐसी हैवानियत के लिए तो इतनी बड़ी सज़ा होनी ही चाहिए थी.

अब गर्भजल परीक्षण नहीं हो

कभी पारिवारिक दबाव, तो कभी सामाजिक कि लड़का ह
चाहिए- लड़की नहीं, ने गर्भजल परीक्षण को बढ़ावा दिया है
आगे न हो, इसके लिए महाराष्ट्र में तमाम स्वास्थ्य केन्द्रों,
होम्स तथा पैथालॉजी लेबोरेटरीज़ में जल्दी ही ऐसी त
लगाई जाएंगी, जिन पर लिखा होगा- 'गर्भजल परीक्ष
क़ानूनन पाबंदी है. यहां इस क़िस्म का ग़ैरक़ानूनी परीक्ष
होगा. गर्भजल चिकित्सा करना संहिता एवं नैतिकता के ख़ि
है.' वैसे तो गर्भजल परीक्षण पर सन १९९४ से पाबंदी लगी
इसके बावजूद ऐसे परीक्षण धड़ल्ले से किये जाते हैं. ऐसा इ
हो पाता है, क्योंकि क़ानून के पालन के मामले में बहुत ढिला
जाती है. लेकिन सिर्फ़ बोर्ड लगा देना ही समस्या का हल
परीक्षण करनेवाले डॉक्टरों पर नैतिक एवं क़ानूनी दबाव
ज़रूरी है और आम लोगों का भी पूरा-पूरा सहयोग होना
इस दिशा में.

अकाल ने बिकवाई बेटियां

पेट की आग इंसान से क्या कुछ नहीं करवा देती, इ
दर्दनाक उदाहरण है ये घटना. दक्षिणी राजस्थान में भीषण अ
झेल रहे आदिवासियों ने अपना पेट पालने के लिए अपनी ल
को ही बेच डाला. हालांकि इस घटना को परंपरा की आड़ में
की कोशिश भी की जा रही है. यहां के प्रशासन के अ
आदिवासी समाज में 'दापा' नामक एक मान्य परंपरा है,
तहत आदिवासी लड़की किसी अन्य पुरुष के साथ अपना
निर्वाह करने जा सकती है. लेकिन दूसरी हक़ीक़त यह है कि
प्रथा सिर्फ़ आदिवासी समाज में ही मान्य है, जबकि ये ल
इस समुदाय से बाहर की हैं. सच्चाई चाहे जो भी हो, ऐसा
कृत्य नारी समाज के लिए एक प्रश्नचिह्न है.

अनूठे स्वाद की परामर्शदाता

बचपन में जब उसके अंकल कॉफ़ी का घूंट मुंह में भरकर
को एक जगह स्थिर करके कुछ ध्यान करते और फिर उसे थ
कहते कि इसका स्वाद अच्छा नहीं है, तो उसे बड़ा मज़ा आत
समय तो उसके लिए ये सब खेल जैसा था, पर आज वही कॉ
घूंट उसका कैरियर बन गया है और देश-विदेश में उसकी प
बना चुका है. जी हां, भारत की एकमात्र महिला कॉफ़ी टेस्टर
परखने वाली) सुनलिनी मेनन क़रीब २५ वर्षों से इस व्यवसा
और अपनी क़ाबिलियत के दम पर अब अंतर्राष्ट्रीय परामर्शदा
गई हैं. कॉफ़ी की कड़वाहट से परे जाकर उसकी तीक्ष्णता, अ
और स्वाद को परखना इतना आसान काम नहीं, लेकिन सुनलि
लिए अब ये सब दिनचर्या का अहम हिस्सा बन चुका है.


IS : 2347
CM/L-8323165
यूनाईटेड®
प्रेशर कुकर व प्रेशर पॅन
United®
TRIPLE LAYER
SANDWICH BOTTOM
STAINLESS STEEL
PRESSURE
COOKERS
STAINLESS STEEL
ALUMINIUM
STAINLESS STEEL
The user's risk is covered under PRODUCT LIABILITY INSURANCE
किचन कुकवेयर में 47 साल से अधिक जाना पहचाना नाम

क्या आप पहली बार विदेश जा रही है



कई लोगों की इच्छा होती है कि वे देश-विदेश की सैर करें, विदेशी जीवन को क़रीब से जानें-परखें, हवाई जहाज में बैठें. लेकिन टिकट निकाला और चल दिए विदेश- ऐसा नहीं है. विदेश यात्रा से पूर्व अनेक औपचारिकताएं होती हैं, जिन्हें पूरा करने के बाद ही विदेश यात्रा संभव हो सकती है.

विदेश जाने के लिए आपको सबसे पहले पासपोर्ट की ज़रूरत होती है. पासपोर्ट बनाने के बाद आपको वीसा के लिए दूतावास में आवेदन करना पड़ता है. आप जिस किसी भी काम अथवा मक़सद से विदेश जा रहे हों, उससे संबंधित तमाम काग़ज़ातों एवं प्रमाणपत्रों को अपने पासपोर्ट के साथ ही रखें, ताकि ज़रूरत पड़ने पर उन्हें दूतावास में दिखा सकें. इसके अलावा अपनी ५-६ तस्वीरें भी अपने साथ रखें.

वीसा कई तरह के होते हैं. जैसे- ट्रांजिट वीसा (जो दो देशों के बीच एक-दो दिन के लिए होते हैं), टूरिस्ट वीसा (जो किसी देश में पर्यटन के उद्देश्य से दिए जाते हैं), बिजनेस वीसा (व्यापार के उद्देश्य से), स्टूडेन्ट वीसा (शिक्षा के उद्देश्य के लिए), इमीग्रेट वीसा (जो बसने के उद्देश्य से दिए जाते हैं), नान-इमीग्रेट वीसा (जो लम्बे समय के लिए किंतु न बसने के उद्देश्य से दिए जाते हैं), सरकारी वीसा (सरकारी पासपोर्ट पर सरकारी कामकाज के लिए). वीसा की अवधि वीसा में लिखी रहती है. इसके अलावा वीसा 'सिंगल एंट्री' अर्थात् केवल एक बार प्रवेश के लिए दिये जाते हैं. वीसा की अवधि समाप्त होने पर यदि आपको पुनः उसी देश की यात्रा का अवसर मिलता है तो आपको वीसा दुबारा बनवाना होगा.

वीसा के लिए प्रत्येक देश के अपने नियम होते हैं और उसी के अनुसार वीसा ज़ारी किया जाता है. वीसा बनने के बाद टिकट की बुकिंग के लिए आप एयरलाइन्स अथवा किसी ट्रैवल एजेन्ट के पास जाएं. आप शाकाहारी हैं या किसी बीमारी के कारण खाने-पीने में ख़ास चीज़ें चाहते हैं, तो बुकिंग के समय अपनी खास फ़रमाइश साफ़-साफ़ बता दें. इसी प्रकार उपयुक्त सीट के बारे में भी बातचीत की जा सकती है.

यदि विदेश यात्रा तीन महीने से कम अवधि की है तो रियायती वापसी टिकट ख़रीदे जा सकते हैं, जो सामान्य से लगभग आधे मूल्य के होते हैं. कभी-कभी कुछ बड़ी ट्रैवल एजेंसियां, पर्यटकों अथवा इस प्रकार के अन्य यात्रियों का समूह बनाकर चार्टर्ड उड़ानों की व्यवस्था कर देती हैं, जिनसे यात्रा का टिकट तथा अन्य ख़र्चे और भी कम हो जाते हैं. किंतु इस प्रकार की यात्राओं में अनेक अनिश्चितताएं होती हैं. ये यात्राएं सीधी भ[…] सकती हैं तथा बीच-बीच में रुकते हुए भी ([…] के किराए समान होते हैं). यदि बीच में रुक[…] यात्रा करनी हो तो उस मध्यवर्ती देश का वीस[…] होना आवश्यक है, अन्यथा विमान अथवा […] अड्डे से बाहर जाने की अनुमति नहीं दी जात[…] टिकट बुकिंग के समय अक्सर ट्रैवल एजेंसी […] एयरपोर्ट टैक्स के रूप में लगभग सौ से ती[…] रुपये यह कहकर ले लेते हैं कि वहां देने की ज़[…] नहीं पड़ेगी. ऐसे में आप एयरपोर्ट टैक्स की अ[…] रसीद मांग लें, क्योंकि भारत में लगभग […] हवाई अड्डों के कर्मचारी एयरपोर्ट फ़ीस भर[…] बाध्य करते हैं. ऐसे में आप एजेंसी की रसीद उन्हें दिखा सकते[…]

सामान्य हवाई टिकटों की अवधि प्रायः एक वर्ष की होत[…] अर्थात् एक बार टिकट ख़रीदने के बाद उन पर एक वर्ष के अंदर […] भी यात्रा की जा सकती है. किंतु यात्रा के लिए टिकट का पुष्टि[…] (कन्फर्मेशन) कराना आवश्यक होता है. पुष्टिकरण का अर्थ है[…] जिस तारीख़ को जाना है, उस तारीख़ की अपनी सीट का आर[…] करा लेना.

इसके अलावा यलो फ़ीवर इंजेक्शन आपको अपनी विदेश […] से कम-से-कम दस दिन पूर्व लगा लेना चाहिए, क्योंकि यह अ[…] स्वास्थ्य की सुरक्षा की दृष्टि से अत्यंत आवश्यक है. एक […] इंजेक्शन लग जाने के बाद अगले दस वर्षों तक दुबारा लगवा[…] आवश्यकता नहीं पड़ती. पीला ज्वर (यलो फ़ीवर) इंजे[…] लगवाने के लिए पासपोर्ट ले जाना आवश्यक होता है. इंजे[…] लगने के बाद पीले रंग का स्वास्थ्य प्रमाणपत्र डॉक्टर द्वारा […] किया जाता है, जिसके आधार पर आप दस दिन बाद यात्रा कर[…] लिए सक्षम माने जाते हैं.

यात्रा समाप्त होने पर आपको पासपोर्ट अधिकारी से मि[…] होगा. अधिकारी आपके पासपोर्ट को जब तक मुहर लगाकर व[…] न करें, तब तक अपनी जगह से न हटें. कुछ अन्य सुझाव-

- वीसा बनाने के पहले यह देख लें कि आपका पासपोर्ट [...] से-कम छः महीने की अवधि वाला है या नहीं. अगर कुछ मही[…] अवधि ख़त्म हो रही हो तो उसे बढ़वा लें.
- जिन्हें विमान में उल्टियां होने या दिल घबराने की शिक[…] हो, वो खिड़की के पास न बैठें.
- विमान में आप अपनी अत्यंत ज़रूरी चीज़ों को अपने पा[…] रखें. इन्हें बड़े सामान में रखने की भूल न करें.

- दोयल [...]

किस तरह उपहार देते हैं आप

शादी-ब्याह के अवसर पर दी जाने वाली भेंट अथवा उपहार वर-वधू के भावी जीवन में सुख-शांति, समृद्धि की कामना के रूप में हमारे स्नेह एवं आशीर्वाद के प्रतीक होते हैं. विवाह ही नहीं, हर शुभ अवसर पर दिए जाने वाले उपहार आपसी स्नेह के प्रतीक होते हैं.

मिनाली ने विवाह के कुछ दिन बाद विवाह में मिले उपहारों को खोला तो उसे बेहद निराशा हुई. बहुत से परिचितों और रिश्तेदारों ने पुराने डिनर सेट, टी सेट और पुरानी साड़ियां ड्राईक्लीन कराकर उसे उपहार के रूप में दे दी थीं. उनमें से बहुत से उपहार तो ऐसे थे, जिन पर किसी अन्य व्यक्ति का, जिसने उस वस्तु को उपहार स्वरूप सर्वप्रथम ख़रीदा था, का नाम भी लिखा था. इस तरह के उपहारों को देखकर मिनाली को बहुत गुस्सा आया.

अक्सर शादी-ब्याह में इस तरह के उपहार प्राप्त होते हैं. बहुत से लोग ऐसे भी होते हैं, जो उपहार स्वरूप घर के पुराने बर्तन, सजावटी सामान, पुराने कपड़े आदि देकर अपनी बला टालते हैं. ज़्यादातर रिश्तेदारों द्वारा वही सामान उपहार में दिया जाता है, जो उन्हें पसंद नहीं होता या फिर किसी कारणवश वह उस वस्तु का उपयोग नहीं कर पाते.

उपहार देने का अर्थ केवल खानापूर्ति करना नहीं है और यह भी ज़रूरी नहीं कि आप अपनी हैसियत से बढ़कर उपहार देकर लोगों के बीच वाह-वाही लूटें. उपहार ऐसा होना चाहिए, जिससे लेनेवालों के मन को ठेस न पहुंचे. उपहार भले ही छोटा हो, परंतु वह ऐसा होना चाहिए जिसको दूसरा व्यक्ति प्रयोग में ला सके.

उपहार देते समय निम्नलिखित बातों का ध्यान अवश्य रखें-

- अपने घर का बेकार सामान कभी भी उपहार में न दें.
- किसी व्यक्ति द्वारा दिया गया उपहार उसी व्यक्ति को वापस न करें.
- उपहार ऐसा हो, जो समय के अनुकूल हो.
- इसी तरह तीज-त्योहार जैसे- करवा चौथ, दीपावली आदि पर अपनी महिला रिश्तेदारों को पुरानी महंगी साड़ी देने के बजाए भले ही कम दाम की हो, लेकिन नयी साड़ी दें.
- देने से पूर्व अपने उपहार की जांच कर लें कि उसमें कोई ख़राबी तो नहीं.

उपहार के कारण रिश्ते मज़बूत भी होते हैं और कई बार इन्हीं के कारण रिश्तों में दरार भी आ जाती है. इसलिए कभी भी ऐसा उपहार न दें, जो आपसी रिश्तों में कड़वाहट घोल दे.

- दीपाली शुक्ला

मुखौटे

-मंजरी सक्सेना

"अइ... अइयो.. आप इधर कब से खड़ी हैं, आइये बैठिये. देखिये न इतनी देर से रोटी बनाने की कोशिश कर रही हूं. लेकिन हर बार भारत का नक्शा बन जाता है." वह खिलखिला के हंस पड़ीं. उ हाथ से बेलन लेकर मैंने कहा, "लाइये, मैं रोटी बना देती हूं."



काफ़ी देर से रसोईघर के दरवाज़े
मिसेज राघवन को रोटी बनाते हुए देख
थी. वे बार-बार रोटी बेलकर पतली
बेलने की कोशिश में रोटी बेलतीं और
बिगाड़ देतीं. हर बार आटा बेलन
चिपक जाता था. झुंझलाकर उन्होंने मो
सी रोटी तवे पर सेंकने के लिए डाल द
मैं अपनी हंसी रोक नहीं पाई. "क्यों भ
जी, रोटी बनाने में बड़ी मेहनत करनी
रही है?" हंस कर मैंने कहा.

"अइ... अइयो.. आप इधर कब
खड़ी हैं, आइये बैठिये. देखिये न इतनी
से रोटी बनाने की कोशिश कर रही
लेकिन हर बार भारत का नक्शा बन ज
है." वह खिलखिला के हंस पड़ीं. उ
हाथ से बेलन लेकर मैंने कहा, "लाइये
रोटी बना देती हूं." मेरी रोटी फू
देखकर वह ख़ुश हो गई थीं.

"क्या करें, हमसे तो रोटी नहीं फूल
डॉक्टर ने डोसा, पराठा, उत्तपम सब
से मना किया है. नर्सिंग होम में तो
मिलती थी खाने में. घर में आकर ह
रोटी बनाना सबसे कठिन काम लगता



''आप फ़िक्र मत करिए. भाई साहब के लिए रोज़ गरम-गरम रोटियां मैं बना दिया करूंगी.'' और फिर काफ़ी दिनों तक मैंने गरम रोटियां राघवन साहब के घर पहुंचाईं. राघवन साहब का घर पास ही था, इसलिए मुझे कोई परेशानी भी नहीं थी.

''क्या रोटियां बनाती हैं आप समय की पाबंदी से. घड़ी साढ़े बारह बजाना चाहे भूल जाए, लेकिन आपका रोटी पहुंचाने का समय कभी भी नहीं बदलता.'' राघवन भाई साहब के चेहरे पर संतुष्टि देखकर मुझे ख़ुशी की अनुभूति होती.

जिस दिन सुशांत ने राघवन साहब के दिल का दौरा पड़ने की ख़बर घर आकर सुनाई थी, मुझे अपने पिताजी याद आ गये थे. वह भी तड़पे होंगे मेरे लिए ऐसे ही और मैं ही नहीं पहुंच सकी थी. उन दिनों पटना में बाढ़ आई हुई थी. हम लोग पूरी तरह सुरक्षित थे, फिर भी घर की कोई ख़बर हमें नहीं मिल पाती थी. उन्हीं दिनों पिताजी चल बसे थे. ठीक यही हाल आजकल है(दिल्ली में), इतनी हिंसा भड़की है कि कहीं से कोई ख़बर मिलना मुश्किल है. राघवन साहब के बच्चे (दिल्ली में)हॉस्टल में रहते हैं. बूढ़ी मां मोतियाबिंद की वजह से देख नहीं पातीं इसीलिए उन्हें मद्रास में ख़बर नहीं दी है. बेकार में परेशान होंगी.

राघवन साहब हमारे पड़ोसी हैं. रिटायर होने में कुछ महीने ही बाकी हैं. इसलिए ज़्यादातर छुट्टी लेकर ताश-पार्टियों में समय व्यतीत करते हैं. हर वक़्त उनके यहां लोगों का जमघट लगा रहता है. लेकिन जब से दिल का दौरा पड़ा है, तबसे लोगों का आना-जाना कम होने ल हां, पड़ोसी होने के नाते हम लोगों ने राघवन साहब की दवा, नर्सिंग होम लाने-पहुंचाने की पूरी ज़िम्मेदारी ले ली थी. कई-क सुशांत नर्सिंग होम का चक्कर लगाते. मिसेज राघवन को मैं बंधाती कि हम लोगों के रहते वह बिल्कुल फ़िक्र न करें.

मिसेज राघवन का मेरे व्यवहार पर आश्चर्यचकित स्वाभाविक ही था, क्योंकि हम लोगों का उनके घर कभी त किटी पार्टी में आना-जाना था ही नहीं. हमारा मिलना-जुलना दीवाली तक ही सीमित था.

राघवन साहब की तबियत पहले से काफ़ी सुधर गई तो ल फिर उनके घर मजमा लगाना शुरू कर दिया था. रात के बार तक ताश की मंडली जमने लगी थी. चाय-कॉफ़ी का दौर फिर की तरह शुरू हो गया तो हम लोगों का आना-जाना कम हो ग

उस दिन मेरी गैस ख़त्म हो गई थी. सोचा कि मिसेज राघ

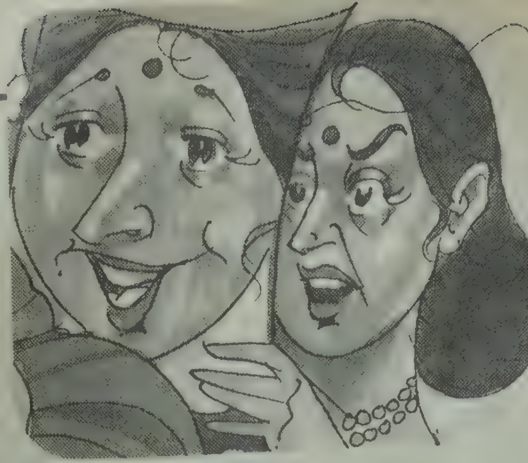
राघवन साहब हमारे पड़ोसी हैं. रिटायर होने कुछ महीने ही बाकी हैं, इसलिए ज़्यादातर छुट्टी लेकर ताश-पार्टियों में समय व्यतीत करते हैं. हर वक़्त उनके यहां लोगों का जमघ लगा रहता है. लेकिन जब से उन्हें दिल क दौरा पड़ा है, तबसे लोगों का आना-जाना कम होने लगा है. हां, पड़ोसी होने के नाते ह लोगों ने राघवन साहब की दवा, फल, नर्सि होम लाने-पहुंचाने की पूरी ज़िम्मेदारी ले ल थी.

पास तो दो-तीन सिलेंडर अलग से रखे रहते हैं. और दो दिन ही उनकी नयी गैस भी आई थी. उनसे सिलेंडर मांग लूं. एक-ते में मेरी आ जाएगी तो वापस कर दूंगी. हालांकि कुछ भी न मांग मेरा उसूल मेरे पैर आगे नहीं बढ़ा पा रहा था, फिर भी हिम्मत क मैंने. मिसेज राघवन के ड्राइंगरूम के बाहर मेरे पैर ठिठक गए थे

''अरे वो रोटियां तो मैं कुत्ते को फेंक दिया करती थी और ब इडली और सांबर ख़ूब भेजा करती थी.'' मिसेज राघवन की अ ने मेरे क़दम शिथिल कर दिये थे. अंदर से आती आवाज़ें मेरे क गर्म सीसा उंडेल रही थीं. कॉलबेल पर हाथ रखते ही अपना नाम तो हाथ वहीं रुक गये.

''मिसेज चंद्रा को तो लेखिका बनने का भूत सवार है.''

''ठीक कहती हो तुम, वह ख़ुद को न जाने क्या समझती है



जाड़ा बीत गया. हम सब महिलाएं मिलकर धूप में बैठती हैं, पर उन्हें गपशप करने की फ़ुर्सत ही नहीं है.'' सुनंदा का स्वर था.

''क्या मिसेज़ चंद्रा की कोई कहानी छपी है कहीं?''

मिसेज नायडू मुंह में पान रखती हुई बोलीं.

''हां, सुना तो है. स्थानीय पत्रिका में छपी है कोई कविता. लेकिन कौन पढ़े.''

''मैंने एक दिन मिसेज चंद्रा से कहा था कि हमारे लेडीज़ क्लब की मेंबर बन जाइये तो पूछने लगीं, 'क्या होता है क्लब में.' मैंने बताया, पचास रुपये महीने सब सदस्यों से लेकर जमा करते हैं और जिसके घर में महीने में एक बार ताश पार्टी होती है, वहीं रुपये ख़र्च हो जाते हैं चाय-नाश्ते में. तो मिसेज चंद्रा ने माफ़ी मांग ली थी- यह कहकर कि ताश तो मैं कभी खेलती नहीं.''

''कुछ आता हो तब तो क्लब की सदस्य भी बनें.''

हा..हा..हा..हा... ज़ोरदार ठहाके गूंज गये.

''हमारे पति तो सब पोथी-पत्रा आग में झोंक दें.''

''और नहीं तो क्या.''

एक-एक आवाज़ जानी-पहचानी है, लेकिन मुझे सबसे ज़्यादा दुख मिसेज राघवन की बातों से हुआ और कुछ सुनने की हिम्मत मुझमें नहीं थी.

''ख़ैर कुछ भी कहिये, आख़िर उन्होंने भाईसाहब के लिए बहुत दिन तक गरम गरम रोटियां भेजी तो, वरना वह तो किसी के घर बहुत ज़्यादा आती-जाती तक नहीं.'' नीरा की बातों ने मेरे क़दमों की चाल बढ़ा दी और मैं उल्टे पैरों वापस आ गई.

घर में आते समय पोस्टमैन को देखा. शायद मेरी कोई रचना या कविता वापस आई है, क्योंकि लिफ़ाफ़ा वही है, जो मैंने टिकट लगाकर, अपना पता लिखकर रचना के साथ भेजा था, ताकि अस्वीकृत होने पर रचना वापस की जा सके.

''मम्मी, आपकी रचनाएं.. संपादक के खेद सहित.'' सुमि हंसी.

''फिर से कोई कविता या कहानी वापस आई है क्या?''

सुशांत ने पूछा.

मेरी चुभन बढ़ गई. सोचने लगी, सब मुझ पर हंसते हैं, क्योंकि मेरी कोई कविता, लेख, कहानी, किसी पत्रिका में नहीं प्रकाशित हुई है. यहां तक कि जब पोस्टमैन ज़ोर से लिफ़ाफ़ा ग्रिल के अंदर फेंकता है, तो वह मेरे दिल पर चोट करता है. मैं क्या करूं? एक दिन सब क़हानी, कविताओं में आग लगा दूं तो क़िस्सा ही ख़त्म हो जाएगा. लेकिन... एक छोटी-सी स्थानीय पत्रिका में एक बार मेरी कविता छपने की सूचना मुझे मिली थी. उसी दिन से मेरा आत्मविश्वास बढ़ गया था.

''लाओ सुमि, देखें तो क्या है?'' सुशांत ने हाथ बढ़ाया. मेरे तन-बदन में आग-सी लग गई. सुमि के हाथ से लिफ़ाफ़ा छीन कर मैं अंदर आ गई. सफ़ेद रंग का. मेरे हाथ का लिखा पता, लंबा लिफ़ाफ़ा, मैं समझ गई, कोई कविता वापस आई है.

सुमि की आवाज़ें मेरे कानों में सुइयां चुभो रही थीं.

''हमें खेद है, हम आपकी रचना का उपयोग अपनी पत्रिका में नहीं कर पा रहे हैं. अन्यत्र उपयोग के लिए रचना वापस की जा रही है.'' वही रटे-रटाये से कुछ वाक्य, जो कहानी-कविता की वापसी की अवस्था के बाद सुनने या पढ़ने को मिलते थे.

तकिये के नीचे लिफ़ाफ़ा रखकर, आंख बंद कर मैं लेट गई बुझे मन से. लिफ़ाफ़ा खोलकर देखने की इच्छा नहीं हुई. नहीं, अब और हंसी नहीं उड़वाउंगी अपनी. ही सारी कहानियों, कविताओं को लगाकर ख़त्म कर डालूंगी, न होगा ब बजेगी बांसुरी.

''नाराज़ हो गईं क्या मैडम? एव चाय नहीं पिलाओगी.'' सुशांत ने पल लेटते ही चिकोटी काट ली. मैं चुपचा और किचन में चाय का पानी गै चढ़ाकर विचारमग्न हो गई. आज वे सब ख़त्म कर दूंगी. कभी काग़ज़-पे कोई रचना लिखने के लिए हाथ लगाऊंगी.

''अरे भई, कहां हो बेग़म? यह तुम्हारी कहानी का ८००/- का चेक है.'' सुशांत ने पलंग पर उछलते हु तो जल्दी से आकर मैंने झपट कर लि छीन लिया. बेकार में मुझे चिढ़ा रहे सोचकर.

लेकिन... यह क्या.... मुझे विश्व नहीं हो रहा था.

'सम्पादक के अभिवादन सहि मेरी निगाहें स्थिर हो गईं.' क्या ये स इतनी बार निगाहों ने 'सम्पादक वे सहित पढ़ा है.' अनगिनत रचनाएं आ जाती हैं. इसी डर से आज मैं लि खोल कर नहीं देख रही थी.

जंगल की आग की तरह यह कॉलोनी में फैल गई. अगले दि पड़ोसिनें मिठाई खाने और मुबारक़ब आईं. सबकी ज़ुबान पर प्रशंसा थी. स तारीफ़ों के पुल बांधते जा रहे थे.

''अब तो हम शान से कहेंगे कि ते हीरा चंद्रा को हम बहुत अच्छी तरह हैं.''

''सिर्फ़ जानते ही नहीं. हम क मिसेज चंद्रा हमारी ख़ास मित्रों में हैं.''

मन-ही-मन मुस्कुराती हुई मैं को पहचानने की कोशिश कर रही थ

मकान को घर बनाने के २५ सूत्र

कहीं की ईंट कहीं का रोड़ा भानमति ने कुनबा जोड़ा लेकिन भानमति के इस कुनबे में रिश्तों की डोर, प्यार की ख़ुशबू और आपसी स्नेह की चांदनी भी ज़रूरी होती है. मकान कच्ची मिट्टी का घरौंदा ही हो, प्रेम और विश्वास से उसे घर बना कर देखो, इसी ज़मीं पर स्वर्ग मिल जाएगा.

ईंट-पत्थर-सीमेंट से दीवारें तो बन जाती हैं...मकान तो खड़े हो जाते हैं.लेकिन मकान को घर बनाने के लिए बहुत-सी कोशिशें करनी पड़ती हैं. प्यार और विश्वास से जिसका हर कोना सजा हो, प्यार की ख़ुशबू के चिराग जलते हों जहां,जहां रिश्तों में प्यार पलता हो ,वो घर वाकई घर बन जाता है. तो क्यों न घर को ख़्वाबों से सजाएं...ख़यालों के रंग भरें, मोहब्बत के एहसास से महकाएं और मकान को घर बनाएं.

और क्या-क्या करना होगा मकान को घर बनाने के लिए,आइए हम आपको बताते हैं.

●घर ईंट-दीवारों से नहीं बनता,घर बनता है प्यार से, अपनेपन के एहसास से. इसलिए आपस में प्यार बनाए रखें.

●रिश्तों को जीने से ही ज़िंदगी में ख़ुशियां आती हैं, यह बात परिवार के हर सदस्य को समझनी चाहिए.

●घर में प्यार और शांति तभी बनी रहती है जब परिवार के सभी सदस्यों के बीच उचित तालमेल हो.

●आज के माहौल में हर इंसान स्वार्थी होता जा रहा है और ज़्यादा-से-ज़्यादा अधिकार पाना चाहता है. लेकिन ध्यान रखें कि अगर केवल एक व्यक्ति घर के सारे अधिकार अपने पास रखेगा और दूसरे सदस्यों को अपने इशारों पर चलाना चाहेगा तो झगड़ा और क्लेश होगा. इसलिए ऐसी स्थिति आने ही न दें. सभी सदस्यों को आवश्यकतानुसार अधिकार दें.

●घर में छोटे-बड़े सभी को यथोचित आदर-सम्मान और प्यार दें. घर का कोई सदस्य उपेक्षित महसूस न करे.

●घर के सभी सदस्यों को चाहिए कि वे अपनी-अपनी ज़िम्मेदारियां समझें, वरना अगर सारी ज़िम्मेदारियों का बोझ किसी एक पर डाल दिया गया तो परिवार में असंतोष पनपने लगेगा.

●घर के बड़े-बुजुर्गों को चाहिए कि वे अपने छोटों पर बहुत ज़्यादा अंकुश न लगाएं, उन पर बहुत ज़्यादा अनुशासन न लादें. घर के हर सदस्य को दूसरे सदस्यों के अधिकार और स्वतंत्रता का सम्मान करना चाहिए.

●घर में छोटे-मोटे झगड़े और मतभेद तो होते ही रहते हैं, लेकिन बेहतर यही है कि इन झगड़ों-मतभेदों को भुलाकर प्यार से मिल-जुलकर रहें.

●घर के बाहरवालों का तिरस्कार तो लोग सह लेते हैं, पर अपनों द्वारा किया गया अपमान सहन नहीं हो पाता.अतःकोशिश करें कि परिवार के छोटे-छोटे सदस्य को भी उचित सम्मान मिले.

●घर वही है,जहां प्रेम और सत्कार मिले.

●कमियां तो हर किसी में होती हैं. घर में शांति तभी बनी रहती है जब घर के हर सदस्य एक-दूसरे की कमियों-ख़ूबियों को स्वीकारें.

●घर का सम्मान गृहिणी से है. जिस घर में गृहिणी को सम्मान दिया जाता है,उसी घर में ख़ुशियां रहती हैं.

●परिवार में परस्पर सहयोग, सहानुभूति, त्याग व प्रेम की भावना बनाए रखें.

●घर की प्रत्येक महिला सदस्य को भी समान दर्ज़ा देना चाहिए. उसे भी पर्याप्त अधिकार और स्वतंत्रता मिलनी चाहिए, अन्यथा उनमें असंतोष पनपने लगेगा और गृहक्लेश शुरू हो जाएगा व घर की शांति ख़त्म हो जाएगी.

●वो घर, घर नहीं रहता,जहां परिवार के हर सदस्य मुखिया बनने की कोशिश करते हैं. ऐसे में सब अपनी मर्ज़ी के मालिक हो जाते हैं और घर बिखर जाता है. बेहतर होगा कि परिवार का सबसे बुजुर्ग सदस्य ही मुखिया हो. लेकिन ये हमेशा ध्यान रखें कि मुखिया का व्यवहार हिटलर की तरह नहीं होना चाहिए, बल्कि उसे सहृदय, स्नेही और क्षमाशील होना चाहिए.

●गृहस्वामी को अपनी पत्नी को बराबर का दर्ज़ा देना चाहिए. लेकिन उसे पत्नी और दूसरे रिश्तों में संतुलन बनाना भी आना चाहिए. ऐसा न हो कि वो सिर्फ़ पत्नी को ख़ुश करने में लगा रहे और परिवार के दूसरे सदस्यों पर ध्यान ही न दे. और यह भी नहीं होना चाहिए कि पूरे परिवार को ख़ुश करने के लिए वो पत्नी को उपेक्षित करने लगे.

●घर के बुजुर्गों से बहुत ही सम्माननीय व्यवहार करें. इस उम्र में वैसे ही वे ख़ुद को कमज़ोर समझने लगते हैं, उनकी अपेक्षाएं बढ़ जाती हैं. ऐसे में उनके साथ बहुत प्रेम और आदर से पेश आएं.

●जिस घर में हर सदस्य दूसरे सदस्य की तकलीफ़ों, ज़रूरतों और भावनाओं का ख़याल रखता है, वो घर स्वर्ग बन जाता है.

●यह बात सौ प्रतिशत सही है कि स्त्री ही घर को प्यार की मज़बूत डोर से बांधे रख सकती है. इसलिए परिवार की महिला सदस्यों को चाहिए कि वे परिवार में स्नेह और शांति बनाए रखें.

●वो घर ही घर कहलाता है, जहां अतिथि को देवता तुल्य समझा जाता है.अब घर-परिवार, रिश्ते-नाते हैं तो घर में अतिथियों का आना-जाना तो लगा ही रहेगा. अतिथियों को देखकर कभी नाक-भौं न सिकोड़ें, बल्कि उनका आदर-सत्कार करें.

●घर की हर छोटी-बड़ी ख़ुशी को सेलिब्रेट करें. जन्मदिन हो या त्योहार, या फिर कोई और मौका- हर अवसर को ख़ास बनाने की कोशिश कीजिए. ये ज़रूरी नहीं है कि आप इन सबके लिए ढेर-सा पैसा या वक़्त बर्बाद करें, अपने बजट और समय के से हर मौक़े को सेलिब्रेट करें. आप ऐसे हर मौक़े के बाद परिवार के ले एक-दूसरे के प्रति प्यार ज़्यादा बढ़ ज

●कभी-कभी बिना मौक़े या अवस कोई गिफ़्ट ख़रीद लाइए. आपका ऐस इस बात का सूचक बन जाता है वि उपहार देने के लिए मौक़े का इंतज़ करते, बल्कि जब भी मन किया ख़री हैं. इस तरह के सरप्राइज़ गिफ़्ट पा जुड़ाव बनाए रखते हैं.

●घर के पुरुष यह अहं लेकर व चलें कि किचन में जाकर काम करना ज़िम्मेदारी नहीं है. रोज़ न सही, लेकि भी आपको लगे कि गृहिणी पर क अतिरिक्त बोझ पड़ रहा है या उसकी त कुछ ठीक नहीं लग रही, तो बेशक़ उसव में मदद करें. इससे उसे ये एहसास हो घर में उसका भी पूरा-पूरा ख़याल रख है. और वो आपके प्रति ज़्यादा समा जाएगी.

●घर का कोई भी ज़रूरी निर्ण समय परिवार के प्रत्येक सदस्य को श कीजिए. यदि आप बच्चों से भी उनव पूछते हैं, तो उनमें ज़िम्मेदारी का ए जागता है और वो महसूस करते हैं कि उन्हें भी बड़ों जैसा सम्मान मिलता है वो भी घर के हर काम में बढ़-चढ़ कर लेते हैं, जिससे आपके परिवार की नीं ज़्यादा मज़बूत होती है.

●अक्सर कई परिवारों में ये म चला जाता है कि बाहर की सारी ज़िम घर का मुखिया निभाए और घर के सा गृहिणी के जिम्मे कर दिये जाते हैं. ऐसे के अन्य सदस्य बस यूं ही अपने क व्यस्त रहकर दिन निकाल लेते हैं. उ की किसी ज़िम्मेदारी से सरोकार नहीं ऐसा न होने दें, घर के सारे सदस्य अ अपनी सामर्थ्य के हिसाब से घर के क हिस्सा लें. इससे आपसी प्यार भी बना है और काम का सारा बोझ किसी एक स पर भी नहीं पड़ता.

पत्नी का सम्मान कितना ज़रूरी?

कई परिवारों में महिलाओं को यह शिकायत होती है कि घर में उनके पति की लापरवाही की वजह से बच्चों के सामने उनकी इमेज अच्छी नहीं रह पाती और उनकी शिकायत बिल्कुल वाजिब भी होती है. कई पतियों की यह आदत होती है कि वे अपनी पत्नी को कभी पड़ोसियों के सामने तो कभी रिश्तेदारों के सामने डांटते रहते हैं. कई बार तो वे बच्चों तक का लिहाज़ नहीं करते. इससे बच्चों के दिलोदिमाग़ पर ग़लत प्रभाव पड़ता है और उनमें मां की बातों को टालने की प्रवृत्ति बनती जाती है. अगर मां कोई काम नहीं करने को कहती है तो बच्चे उस काम को ज़रूर करते हैं. अब ऐसी हालत में मां का दुखी होना स्वाभाविक ही है.

पिछले दिनों हम लोग अपने रिश्तेदार की शादी में गए थे. वहां हमने देखा कि शादी का सारा काम श्रीमती तिवारी ने संभाल लिया था और वह ये सब बड़ी सूझबूझ से कर रही थीं. तभी अनायास ही किसी ने उनसे कहा, "दीदी, पूरियां कौन बना रहा है, आप ज़रा उनका भी ख़याल रखियेगा." "हां-हां क्यों नहीं." उनकी बात पूरी भी नहीं हो पाई थी कि उनके पति ने बीच में ही टोक दिया,"अरे, इनसे पूरियां मत बनवाइएगा. ये काम करतीं कम, बिगाड़ती ज़्यादा हैं. आप इनके भरोसे रहीं तो बारात आ कर चली जाएगी , लेकिन पूरियां नहीं बन पाएंगी." अपने पति की बात सुनकर श्रीमती तिवारी को काफ़ी बुरा लगा. वहां पर मौजूद अन्य लोग भी दबे-छिपे शब्दों में बातें बनाने लगे. लेकिन तिवारी जी के चेहरे पर कोई परिवर्तन नहीं आया.

यह समस्या सिर्फ़ तिवारी जी की ही नहीं है. न जाने ऐसे कितने पति हैं, जो अपनी पत्नियों की हर जगह हंसी उड़ाते रहते हैं. उनको इस बात का एहसास ही नहीं होता कि इससे उनकी पत्नी की भावनाओं को ठेस पहुंचेगी. ख़ासतौर पर दूसरों के सामने अपने आपको श्रेष्ठ साबित करने की कोशिश में वे यह भूल जाते हैं कि उनकी पत्नी का भी समाज में सम्मान है जिसकी उन्हें भी रक्षा करनी चाहिए. इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि जब घर और बाहर पति ही पत्नी की हंसी उड़ाएंगे, तो फिर उसका असर दूसरों पर क्या पड़ेगा. ऐसी स्थिति में बच्चों के मन में भी मां के प्रति सम्मान की भावनाएं जागृत होने की बजाय उपेक्षा का भाव उत्पन्न हो जाती है.

अतः पतियों को चाहिए कि वे अपनी पत्नी को यथोचित मान-सम्मान दें.

-सुप्रिया



दादी मां का ख़ज़ाना

नारी रोगों के घरेलू इलाज

नष्टार्तव

संसार की सभी महिलाओं को १२ वर्ष की उम्र से ५० वर्ष की उम्र तक प्रतिमास रज:स्राव होता है, क्योंकि यह नारी का स्वाभाविक गुण है. लेकिन जब पहले मासिक धर्म शुरू होकर बाद में किसी कारण से बंद हो जाता है, तो उसे नष्टार्तव, ऋतुरोध, अनार्तव आदि कहते हैं. यह एक व्याधि है. परंतु गर्भावस्था एवं बच्चे को स्तनपान कराते समय स्वाभाविक रूप से मासिक बंद हो जाता है तो इस प्रकार के ऋतुरोध को रोग नहीं कहते. कुछ स्त्रियों को प्रारंभ से ही ऋतुस्राव नहीं होता. ऐसा गर्भाशय और डिंबाशय का जन्म से ही अभाव होने के कारण होता है. अथवा वे अविकसित होते हैं. हालांकि ऐसे मामले बहुत कम सुनने में आते हैं.

कारण: अंत:स्रावों की असमानता, दीर्घकाल तक स्तनपान कराना, मानसिक आघात, संताप, अधिक मानसिक श्रम, कोई बीमारी आदि के कारण भी स्राव रुक जाता है. डिंबाशय या उसकी नलिका अथवा डिंबकोष की विकृति से भी ऋतुस्राव अवरुद्ध हो जाता है. प्रसव के बाद गर्भाशय का अपने स्वाभाविक आकार से भी छोटा हो जाना भी इसका एक कारण है. इसके अतिरिक्त रक्ताल्पता, क्षय, कैंसर, दीर्घकालीन पुराने रोगों से भी नष्टार्तव होना संभव है. मासिक स्राव के समय या उससे पहले पैर के तंतुओं, पेडू या शरीर में अचानक अत्यधिक ठंड लग जाने से भी ऐसा होता है.

लक्षण: ऋतुस्राव अवरुद्ध हो जाने के कारण पीठ और कमर में दर्द, पूरे शरीर या कुछ विशेष अंगों में दर्द, सिरदर्द, भारीपन, थकावट, हरारत, चक्कर आना, कमज़ोर दृष्टि आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं. अधिक दिनों तक ऋतुरोध में ज्ञानतंतुओं की दुर्बलता विशेष रूप से पायी जाती है. ऐसी स्थिति में गर्भाशय में अत्यंत पीड़ा होती है.

घरेलू नुस्ख़े: १०० ग्राम अजवायन का चूर्ण बनाकर रख लें. ५ ग्राम चूर्ण को नियमित रूप से सुबह-शाम गर्म दूध के साथ लें. इससे ठंड लगने के कारण रुका हुआ मासिक धर्म फिर शुरू हो जाता है.

- तुलसी के दस बीजों को २०० ग्राम पानी में पकाएं. ज आधा रह जाए तब उसे उतार दें. इसे पीने से मासिक धर्म नि हो जाता है और किसी प्रकार का अवरोध नहीं रहता है.

ऋतुरोध में नीम का प्रयोग

- मासिक धर्म की रुकावट में घरेलू औषधि के रूप रामबाण नुस्ख़ा है.
- ४ ग्राम नीम की छाल, २० ग्राम पुराना गुड़ और २५ पानी लेकर पकाएं. जब पानी आधा रह जाए तो उसे छान लें. सेवन करने से रुका हुआ मासिक धर्म फिर से शुरू हो जाता
- नीम की पांच-सात पत्तियां अदरक के रस में पीसकर स्त्री को पिलाएं तथा नीम की पत्तियां गर्म करके नाभि के नी दें. इससे मासिक धर्म नियमित रूप से होने लगता है.
- २० ग्राम नीम की छाल, ५ ग्राम सोंठ और ५ ग्राम काढ़ा बनाकर पीने से रुका हुआ मासिक चालू हो जाता है.

गाजर का बीज

विटामिन 'ए' से भरपूर गाजर स्त्री रोगों पर अत्यंत उपयो किसी भी तरह की मासिक गड़बड़ी में यह सर्वश्रेष्ठ औषधि है. के २० ग्राम बीजों को ३०० ग्राम पानी में क्वाथ बनाएं. एक पानी रह जाने पर इसे उतार कर छान लें. फिर इसमें मिश्री मिलाकर सुबह-शाम पीने से गर्भाशय से दूषित पदार्थ निक साफ़ हो जाता है. कुछ दिनों तक इस नुस्ख़े का सेवन करने मासिक खुल कर आने लगता है और उस समय होनेवाला क दूर हो जाता है.

काला तिल

काला तिल सारक तथ्य योनि-गर्भाशय शोधक होने के ऋतुरोध में अत्यंत लाभकारी है. १० ग्राम तिल को कुचल कर सोंठ, मिर्च और पीपल का चूर्ण मिलाकर काढ़ा बनाकर नि सेवन करने से मासिक धर्म की रुकावट मिटती है और गर्भाश हो जाता है.

चेतावनी

उपरोक्त में दवाइयों एवं चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठ चेतावनी दी जाती है कि किसी भी औषधि का सेवन करने से पहले अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह अवश्य लें.

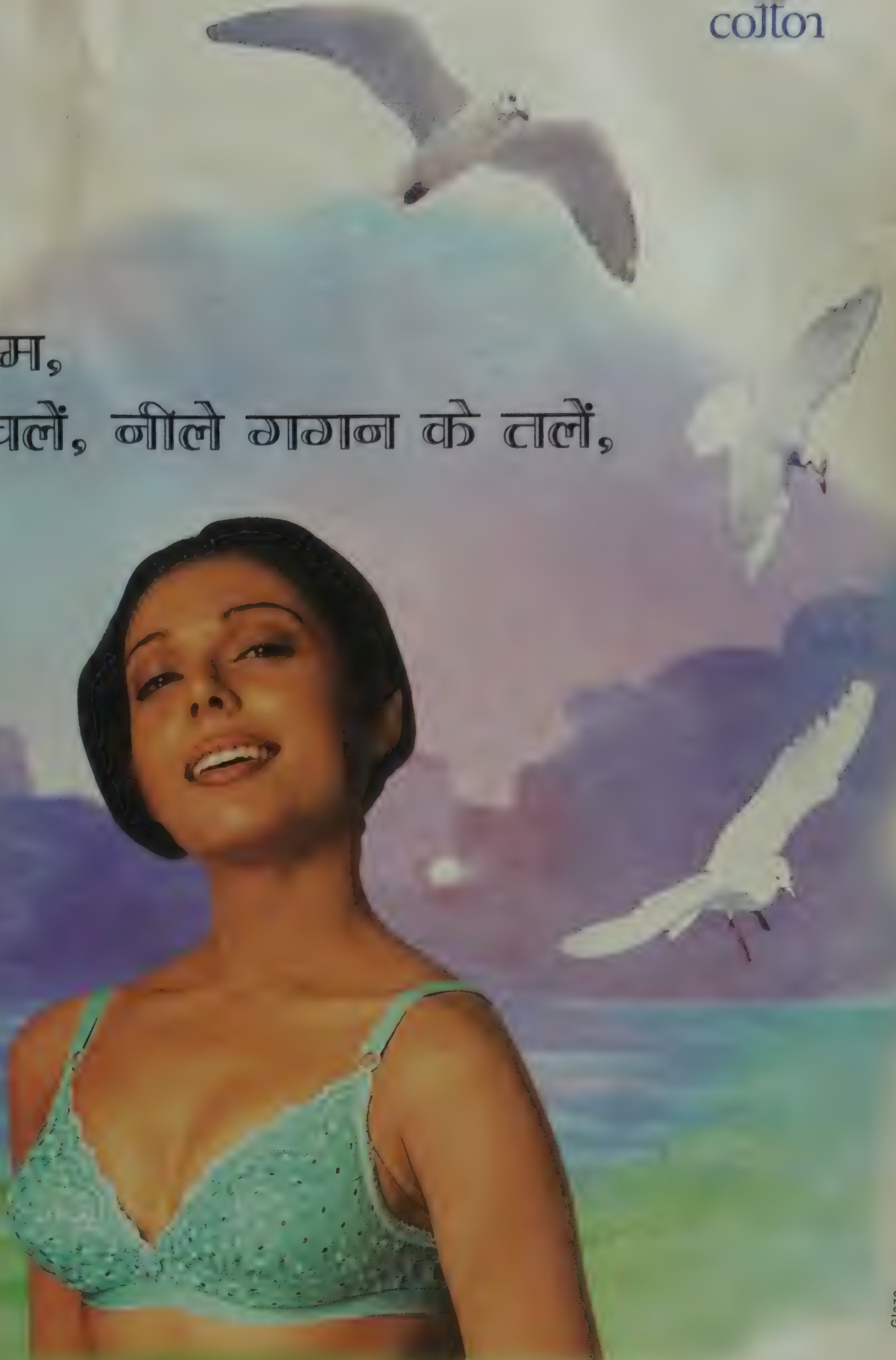
cotton

ोवरसन्स पैरिस ब्यूटी या कहिए
म्पूर्ण आज़ादी. जिसकी उत्तम
फ़िटिंग दें आपको मुलायम आराम,
ौर आत्मविश्वास हर तरफ से.

प्राकृतिक आयाम,
दिल कहें उड़ चलें, नीले गगन के तलें,

वचा के अनुकूल कपड़ों से बनी
रिस ब्यूटी ब्रा इतनी उम्दा हैं कि
ा आपके तन के कर्वस को अच्छे
ी लिफ्ट करें और आप लगें और
ाकर्षित.

ॉटन और चिकन के उम्दा
डजाइन्स में उपलब्ध, ग्रोवरसन्स
रिस ब्यूटी में लगे क्वॉलिटी हुक्स
ौर इलास्टिक आपकी त्वचा को दें
रपूर सन्तुलन और निभाए एक
म्बा साथ ... और फिर आपके
हरे की मुस्कान भी तो यह सब
छ बता रही हैं.



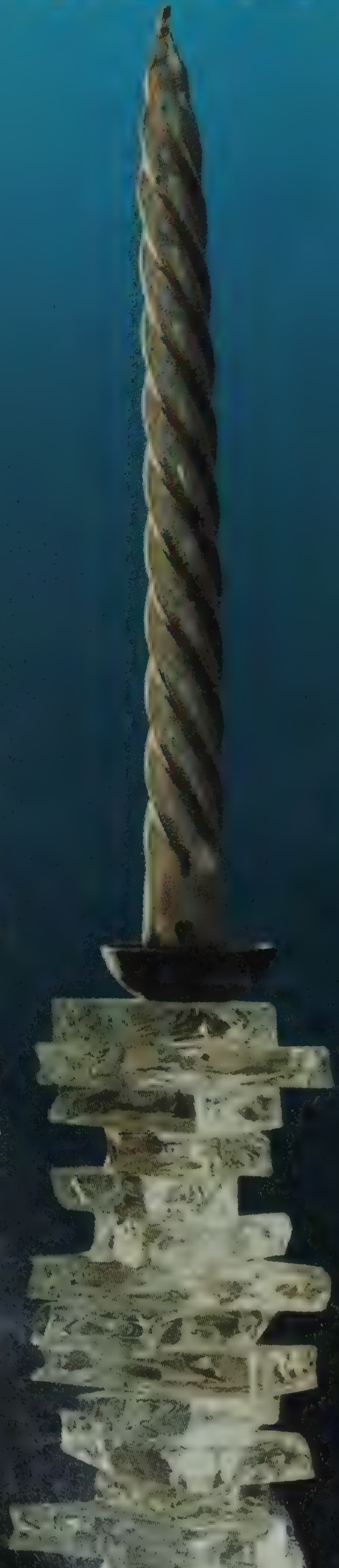
Glaze

Groversons® ग्रोवर सन्स

Paris Beauty® पैरिस ब्यूटी

Groversons Apparel Pvt. Ltd., 2, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, New Delhi-110005 Tel. 5720160 Fax [illegible]43059

ये शीशे का शहर है
निगाहों का परदा रखना



माना कि ख़ुदा से परदा नहीं है तभी तो सलीम की निगाहें अनारकली के दिल में उतर गयीं और अनारकली के साथ सारा शीश महल नाच उठा..... कांच की हर किरच पर अनारकली थी जिस नज़ारे को देख सलीम की आंखों का नूर बढ़ता गया... इतना कि इतिहास लिखना पड़ा मोहब्बत के नाम पर हम भी पत्थरों के बीच बहती झील में से सात रंग बिखेरते कांच साथ लेते आये अपने घर को शीश महल बनाने की ख़ातिर!

अपने महबूब की ख़ातिर आप
भी अपने घर को शीश महल
ज़रूर बनाइए. उनकी मुस्का
अक्स इर्द-गिर्द ही रहेंगे. उन
हंसी की खनक दीवारों तक ह
रहेगी.... और रात के अंधेरे
जब शमा रौशन करेगी, तो ि
एक कहानी बनेगी मोहब्बत
नाम पर .....



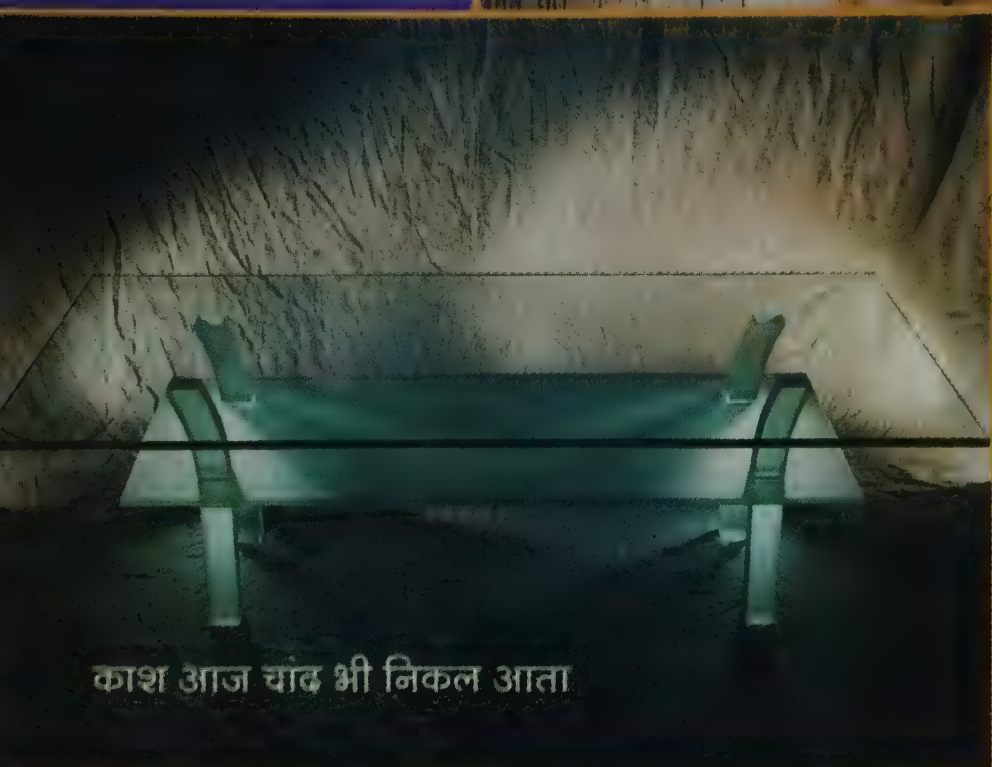
पहरेदार-सा सही,
साथ तो इसका भी चाहिए

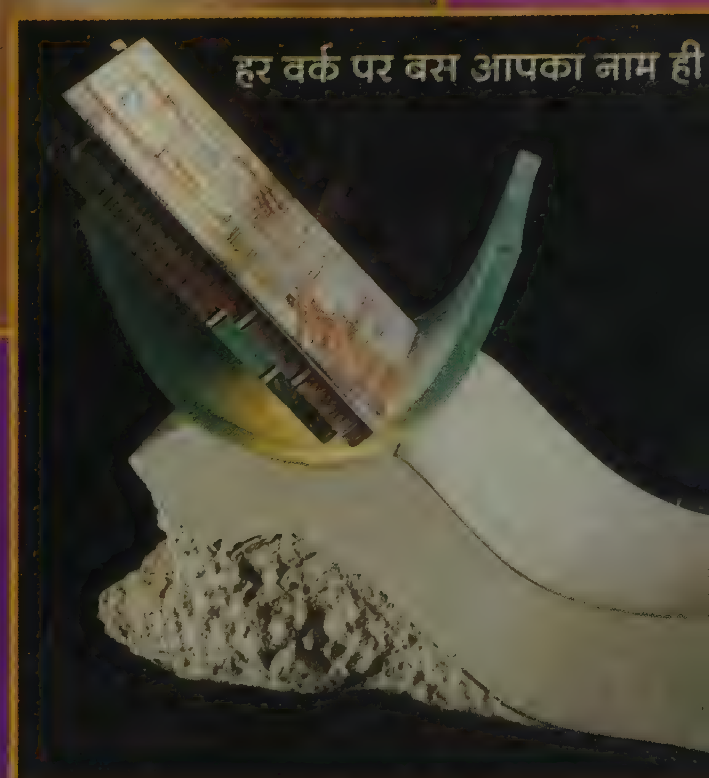


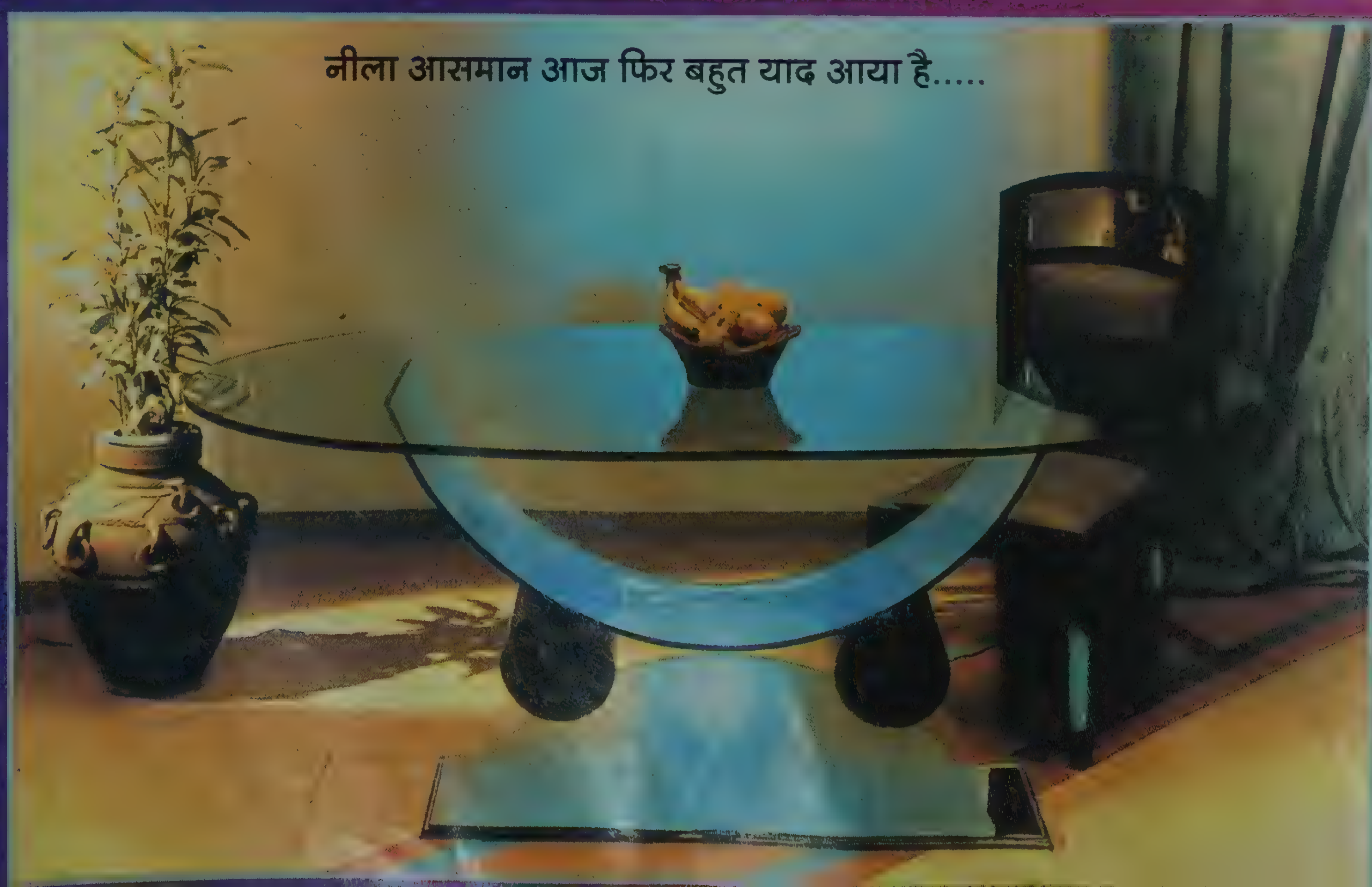
ऐसे जगह जब आप रूबरू होंगे, यक़ीन मानिए सिर्फ़ मेरे ख़याल इर्द-गिर्द होंगे

रोशनी जब
कांच से छन
कर आती है तो
मुलाक़ात की
वो शाम याद
आती है....









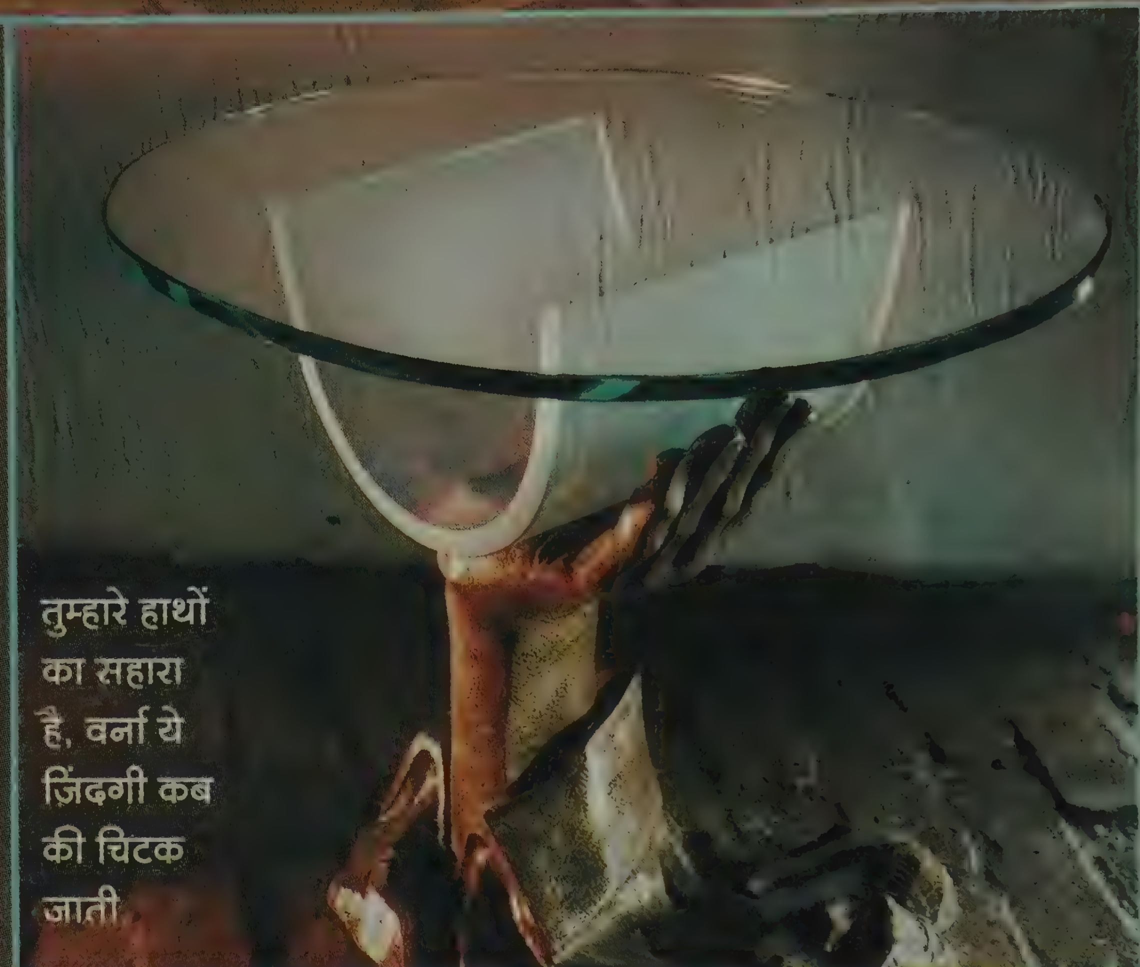


IPSA
We look for cure through nature
शुक्रिया डाक्टर...
दाग मिटाए... विश्वास जगाए.
ज्यादा असरदार
त्वचा के निशानों का जाँचा, परखा और विश्वसनीय उपचार...
Eraser
AYURVEDIC SKIN CREAM
REMOVES SCAR NATURA
Doctor's Formulation
आयुर्वेदिक डॉक्टर द्वारा निर्मित
डा० सपना अरोड़ा
झाईयाँ और साँवलापन
टाँको के निशान
मोटापे से त्वचा पर धारियाँ
जख्म के दाग
आँखों के चारो ओर गहरे रंग का घेरा
जले के दाग
प्रसव पश्चात् पेट पर पड़ने वाली धारियाँ
Eraser TM
AYURVEDIC SKIN CREAM
It's an Ayurvedic Medicine
सभी दवाईयों की दुकानों पर उपलब्ध
Telefax : 011-7054585, 7047722
NIYATI

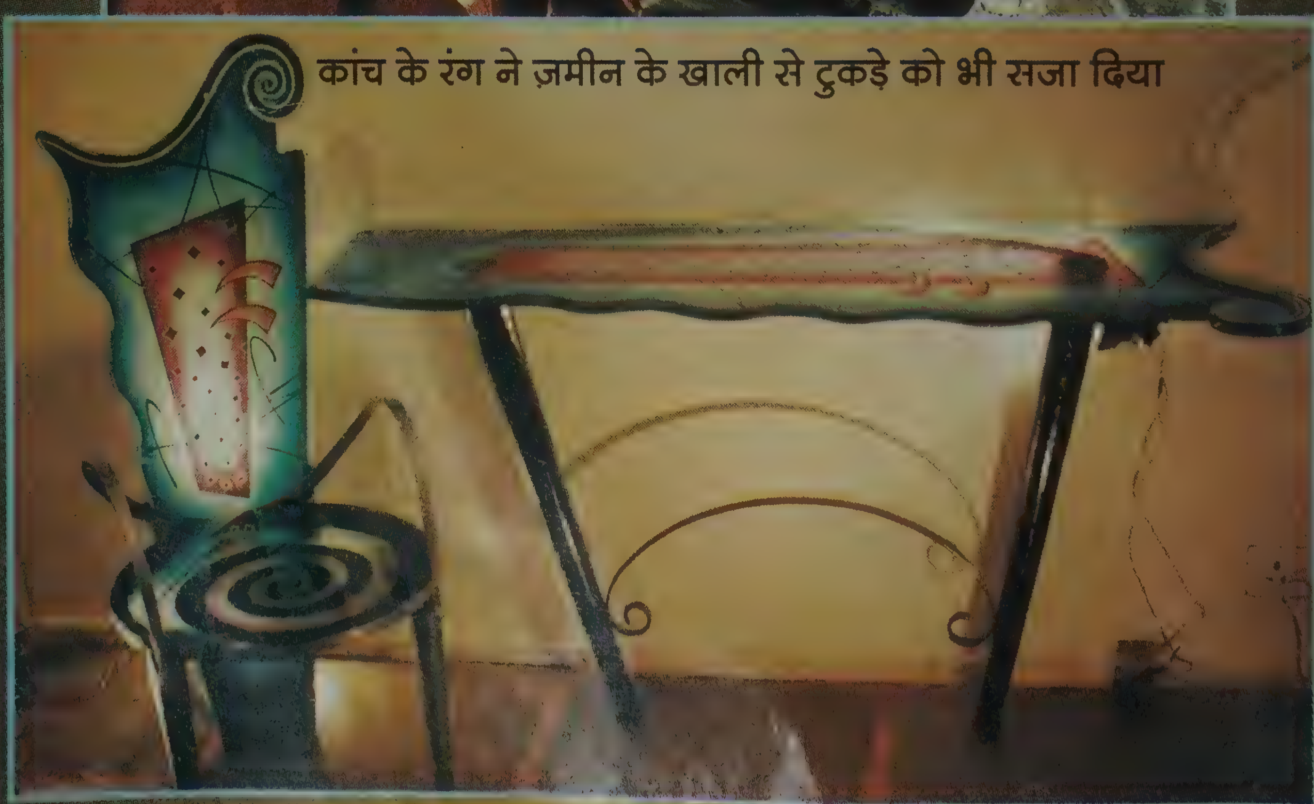
उनका यहां
आना था
कि हर ज़र्रा
उन्हीं का
अक्स नज़र
आता है



तुम्हारे हाथों
का सहारा
है, वर्ना ये
ज़िंदगी कब
की चिटक
जाती



कांच के रंग ने ज़मीन के खाली से टुकड़े को भी सजा दिया



सौजन्य : [illegible]

फ़ैसला आपके हाथ

ज़्यादातर महिलाएं जिज्ञासु प्रवृत्ति की होती हैं और यह जिज्ञासा तब और बढ़ जाती है जब उन्हें माहवारी समय पर नहीं आती. अब यह तो वस्तुस्थिति पर निर्भर करता है कि समय पर माहवारी न होने पर ख़ुशी होती है या चिंता. फिर भी स्थिति जैसी भी हो, हर महिला यह जानना चाहती है कि कहीं वह गर्भवती तो नहीं है. और इस बारे में वह तुरंत जान लेना चाहती है, क्योंकि आज की महिला अपने जीवन को सुव्यवस्थित व नियंत्रित रखना पसंद करती है. वह हर फ़ैसला सोच-समझकर करना चाहती है और ज़िंदगी अपनी इच्छानुसार, अपने तरीक़े से जीना चाहती है.

विज्ञान ने महिलाओं की इस ज़रूरत को समझा है. आज नारी के लिए माहवारी चूकने के दिन से यह पता लगाना संभव हो गया है कि वह गर्भवती है या नहीं. इतना ही नहीं, वह यह टेस्ट ख़ुद ही कर सकती है, वह भी बिना किसी की सहायता के और घर पर ही. इन सबके लिए उसे केवल प्रेगकलर कार्ड(Pregcolour Card) की ज़रूरत है. कार्ड पर केवल पेशाब की दो बूंदें डालनी हैं और पांच मिनट में परिणाम आपके सामने. है ना भरोसेमंद प्रेगनेंसी टेस्ट!

जानी-मानी डॉ.(श्रीमती) आर.चक्रवर्ती का कहना है,'' माहवारी चूकने के विभिन्न कारण हो सकते हैं, जिनमें प्रेगनेंसी एक मुख्य संभावित कारण है.'' डॉ. चक्रवर्ती से जब कोई मरीज़ माहवारी चूकने की बात बताता है, तो वे उसे प्रेगनेंसी टेस्ट करवाने की सलाह देती हैं. वे कहती हैं,''कोई दवाई देने के पहले यदि प्रेगनेंसी टेस्ट करवा लिया जाए तो मरीज़ की सेक्सुअल लाइफ़ के लिए अच्छा होता है. आजकल इन सबके लिए केवल पांच मिनट की ज़रूरत होती है और टेस्ट भी बहुत आसान है- कार्ड में दिए गए नमूने पर पेशाब की दो बूंदें डालें और पांच मिनट में परिणाम आपके सामने हाज़िर. यदि दो समान गुलाबी रेखाएं उभरती हैं तो महिला गर्भवती है और यदि केवल एक गुलाबी रेखा उभरती है तो महिला गर्भवती नहीं है. यह टेस्ट इतना संवेदनशील है कि पेशाब में प्रेगनेंसी हार्मोन एचसीजी को मिनटों में खोज निकालता है. अतः माहवारी चूकने पर यह टेस्ट जल्द-से-जल्द प्रेगनेंसी का पता लगा लेता है.

जो महिलाएं इस बात को लेकर उत्सुक रहती हैं कि-''क्या मैं गर्भवती हूं?'' उनके मन में दूसरा सवाल यह उठता है कि-''इसके बारे में किससे पूछूं?'' तो देर किस बात की. प्रेगकलर कार्ड लें और अपने सवाल का जवाब स्वयं जानें.

एक महिला व्यवसायी का कहना है-'' मैं चाहती हूं कि बच्चा मेरा है तो इसके बारे में सबसे पहले मुझे ही पता चले.स्वयं टेस्ट करना और यह मालूम होना कि मैं गर्भवती हूं, मेरे लिए एक सुखद अनुभव रहा.''

दो बच्चों की एक मां का कहना है कि यह टेस्ट इतना आसान है कि माहवारी चूकने की आपकी सारी चिन्ताओं को मिनटों में दूर कर देता है.

महिलाओं के जीवन में एक गायनाकोलॉजिस्ट की जगह कोई नहीं ले सकता. लेकिन प्रेगकलर कार्ड जैसा प्रोडक्ट एक महिला की ज़िंदगी को आसान ज़रूर बना देता है.



"मैं सोच रही थी, आज रात मां के पास ही रह जाऊं. जब पापा थे तब कितने उत्साह से मां का जन्मदिन मनाते थे. आज वो बेहद अकेलापन महसूस करेंगी. ठीक है ना संकल्प. मैं चली जाऊं ना?"

मोगरे के फूल

-निर्मला सुरेन्द्रन

"हेलो संकल्प, मैं प्रिया..." प्रिया फ़ोन पर अपनी आवाज़ कुछ तेज़ करते कहा. "सुन रहे हो ना?"

"हां बोलो प्रिया..." संकल्प का स्व बुझा-बुझा सा लगा प्रिया को. कुछ विचलि हो गई वो. अपने स्वर को कुछ संयमित कर हुए उसने कहा, "संकल्प, मैं तुम्हें बता भूल ही गई थी कि आज मां का जन्मदिन है.

"अच्छा!"

"सुनो, मैं मां के लिए एक साड़ी लेक दफ़्तर से सीधे वहीं चली जाऊंगी. तुम ऑफ़िस से वहीं आ जाना कुछ देर के लिये मां को अच्छा लगेगा. ठीक है ना?"

संकल्प ने कोई जवाब नहीं दिया.

"हैलो संकल्प, सुन रहे हो ना?"

"हां प्रिया, बोलती जाओ."

"मैं सोच रही थी, आज रात मां के पास ही रह जाऊं. जब पापा थे तब कितने उत्सा से मां का जन्मदिन मनाते थे. आज वो बेह अकेलापन महसूस करेंगी. ठीक है न संकल्प. मैं चली जाऊं ना?"

"जैसा ठीक समझो करो प्रिया..." संकल्प की आवाज़ में एक खीझ का आभास हुआ. सहम-सी गई प्रिया. शायद बुरा लग रहा है संकल्प को, पर मां के दर्द को नज़रअंदाज़ करना प्रिया के लिए संभव नहीं था. निवेदन भरे स्वर में पूछ बैठी.

"संकल्प, मैं मां के लिए एक साड़ी ख़रीद लूं ना?"

"ख़रीद लो..." कहते हुए फ़ोन रख दिया संकल्प ने. प्रिया को महसूस हुआ जैसे फ़ोन रखा नहीं, बल्कि पटका गया हो. प्रिया के हृदय को धक्का-सा लगा.



जी तो चाह रहा था कि एक बार फिर से फ़ोन करके संकल्प की सही मनोस्थिति का अंदाज़ा लगाए, पर हिम्मत ही नहीं हो रही थी. मां के मामले में संकल्प के बेरुखेपन को वो बर्दाश्त नहीं कर सकेगी.

पंद्रह दिनों के दौरे के बाद आज सुबह ही तो लौटा है संकल्प. पर सुबह कितना ख़ुश था वो, दरवाज़ा खोलते ही प्रिया को गोद में उठा लिया था, "बहुत हल्की लग रही हो जानेमन. मेरी याद में दुबली हो गई हो क्या?"

"छोड़ो मुझे, कुमुद देख लेगी."

"देखने दो... पत्नी हो मेरी."

"शर्म नहीं आती... छोटी बहन के सामने..."

"शरमाऊंगा तो भूखे मर जाऊंगा डार्लिंग...." प्रिया को नीचे उतारते हुए संकल्प ने शरारत भरे मूड में कहा, "आज तुम बिल्कुल लड्डू जैसी लग रही हो. दूर रहना वरना खा जाऊंगा."

तभी कुमुद के आने की आहट हुई और प्रिया दूर खिसक गई.

"भैया, दिल्ली से मेरे लिए ड्रेस लाए." कुमुद ने पूछा और प्रिया रसोई की ओर चली गई.

फ़ोन पर बात करते हुए सुबह की शरारत और उल्लास का अंश मात्र भी नहीं था संकल्प के स्वर में. प्रिया को लगा, वो अपने आंसुओं को बहने से रोक नहीं पाएगी. इसीलिए उठकर तेज़ी से बाथरूम की ओर दौड़ पड़ी. वहां दीवार से सिर टिकाकर सिसक पड़ी वो.

कितना प्यार करती है वो संकल्प को. पिछले पंद्रह दिनों तक संकल्प की याद में कितना तड़पती रही है वो. और.... एक संकल्प है कि इतनी निष्ठुरता से जवाब दे रहा था. मां क्या संकल्प के लिए कुछ भी नहीं? जब भी संकल्प की मां आती हैं, प्रिया

जी तो चाह रहा था कि एक बार फिर से फ़ोन करके संकल्प की सही मनोस्थिति का अंदाज़ा लगाए, पर हिम्मत ही नहीं हो रही थी. मां के मामले में संकल्प के बेरुखेपन को वो बर्दाश्त नहीं कर सकेगी.

जी-जान से उनकी सेवा करती है. कभी शिकायत का कोई मौक़ा नहीं देती. संकल्प को भी तो मां की भावनाओं को समझना चाहिए. फ़ोन पटकने के पहले एक बार भी यह ख़याल नहीं आया उसे कि पिता जी को गये अभी साल भर भी तो नहीं हुआ है. मां कितना तन्हा महसूस कर रही होंगी.

संकल्प के अप्रत्याशित व्यवहार को याद कर प्रिया की सिसकी कुछ ज़्यादा ही तेज़ हो गई. अचानक किसी के कंधे पर हाथ रखने से प्रिया ने पलटकर देखा, पूर्णिमा थी.

"आज मां का जन्मदिन है पूर्णिमा. तुझे तो पता है कि पापा मां का जन्मदिन कितने धूमधाम से मनाते थे. लेकिन आज पापा नहीं हैं. मां बहुत रोयेंगी. मैं सोच रही थी आज दफ़्तर से सीधे मां के पास चली जाऊं. आज वहीं रहूं. संकल्प से इजाज़त लेने के लिए फ़ोन किया तो उसने ठीक से जवाब ही नहीं दिया."

"संकल्प आ गया?"

"हां... आज सवेरे..." आंसू पोंछते हुए प्रिया ने कहा.

"बुद्धू कहीं की. पगली क्या तू पुरुषों की आकांक्षा नहीं समझती? आज संकल्प पंद्रह दिनों के बाद दौरे से लौटा है और तू रात मां के साथ बिताना चाहती है."

"पूर्णिमा, मैं भी संकल्प के लिए बहुत तड़पी हूं, पर आज के दिन मां को अकेले छोड़ना क्या ठीक होगा?"

"प्रिया तू यहीं ग़लती कर रही है. अब मां तुम्हारी ज़िम्मेदारी नहीं है. अब तुम संकल्प की पत्नी हो. बेटी बने रहने के अपने दायरे से बाहर





निकलो. शादी के बाद लड़की का घर उसके पति का घर होता है. मैंने कई बार महसूस किया है कि पापा की मृत्यु के बाद तुम मां के लिए कुछ ज़्यादा ही परेशान रहने लगी हो. मां के लिए तुम्हारे इस तरह चिंतित रहने से संकल्प स्वयं को उपेक्षित-सा महसूस करेगा. समझने की कोशिश करो प्रिया. ये पति भी बच्चे से कम नहीं होते.''

प्रिया कुछ न कह सकी. सच ही तो कह रही थी पूर्णिमा. पर मां की इकलौती बेटी होने के कारण मां के लिए उसका चिंतित रहना स्वाभाविक भी तो है. पापा के बाद से मां न अपने खाने-पीने का ध्यान रखती है, न स्वास्थ्य का. दिनभर में जैसे-तैसे एक बार पकाती हैं, खाती हैं बस.

संकल्प प्रिया की व्यथा को समझता है. कई बार उसने प्रिया से कहा भी है कि मां को अपने पास रख ले. पर मां मानें तब ना. बेटी के घर खाना-पीना उनकी नज़रों में पाप है. पर आज मां के लिए संकल्प के शब्दों में कोई सहानुभूति तक नज़र नहीं आई, प्यार तो दूर की बात है. शायद पूर्णिमा ठीक ही कह रही थी. संकल्प इन पंद्रह दिनों की दूरी को आज समाप्त कर देना चाहता है.

उनकी शादी को दो साल ही तो हुए हैं. इन दो सालों में पहली बार दोनों एक-दूसरे से दूर रहे थे. प्रिया भी संकल्प के बगैर उदास रहती थी. किसी भी काम में उसका मन नहीं लगता था. प्रिया को संकल्प के लिए वियोगग्रस्त देखकर चुलबुली कुमुद छेड़खानी कर बैठती-

''भाभी, भैया नहीं हैं तो उसकी सज़ा क्या मुझ ग़रीब को दोगी? तुम्हारी तो भूख मारी गई है, पर मेरा क्या होगा? मेरे पेट में तो चूहे कूद रहे हैं.'' प्रिया बेमन से खाना बनाने को उठने लगी तो कुमुद उसे सोफे पर बिठाते हुए बड़ी गंभीरता से बोली थी,

''भाभी, तुम्हारी हालत देखकर मुझे तो भैया पर गुस्सा आ रहा है, जो तुम्हें विरह की आग में झोंककर चले गये. तुम बैठो.... खाना मैं पकाती हूं.''

''प्रिया, आज जाना ज़रूरी है. वहां से जो ऑर्डर्स लाया हूं वो आज ही बॉस को हैंडओवर करने हैं. तुम्हें तो पता ही है कि बॉस कितने सख़्त हैं. आज नहीं गया तो लेने के देने पड़ जाएंगे.''

प्रिया का हृदय भर आया था. कुमुद की चुलबुलाहट भी उसके होंठों पर हंसी नहीं बिखेर सकी. आज संकल्प के लौटते ही हृदय की धड़कनें जवां हो उठी थीं. प्रिया की तो इच्छा ही नहीं थी दफ़्तर जाने की. वो पूरा दिन संकल्प के साथ बिताना चाहती थी. पर संकल्प के लिए जाना ज़रूरी था. विवशता भरे स्वर में उसने स्पष्ट किया था-

''प्रिया, आज जाना ज़रूरी है. वहां से जो ऑर्डर्स लाया हूं वो आज ही बॉस को हैंडओवर करने हैं. तुम्हें तो पता ही है कि बॉस कितने सख़्त हैं. आज नहीं गया तो लेने के देने पड़ जाएंगे.''

घर से निकलते हुए संकल्प की नज़र बग़ीचे में खिले मोगरे के फूलों पर पड़ी, जो उनके उद्यान में पहली बार खिले थे.

''प्रिया, इन्हें देखा तुमने?''

''हां, पिछले ४-५ रोज़ से देख रही थी, कली आज खिल गई. कितने सुंदर हैं ना ये फूल.''

''हां, प्रिया.'' उनमें से एक फूल को चूमता हुआ संकल्प बोला, ''आज रात मैं इन फूलों से अपनी सेज सजाऊंगा.'' संकल्प पुनः शरारत पर उतर आया था. प्रिया ने अपने गुलाबी हो उठे चेहरे को हथेली से ढंक लिया था.

तब.... प्रिया भी तो संकल्प की आकांक्षा में पूर्णरूपेण सहभागिनी थी. पर अचानक मां के जन्मदिन की याद आते ही जैसे उसका हृदय दो भागों में बंट गया था.

दफ़्तर में किसी काम में उसका मन नहीं लग रहा था. कभी वो संकल्प को लेकर चिंतित होती, कभी मां को लेकर. पिछले पंद्रह दिनों में, जब संकल्प नहीं था, एक भी दिन प्रिया मां से मिलने नहीं जा सकी. दिनभर ऑफ़िस के बाद शाम को कुमुद को अकेले छोड़कर जाना संभव नहीं था. कुमुद अपनी मां से काफ़ी दूर भाभी-भैया के पास रहकर इंजीनियरिंग कर रही है. अतः उसके प्रति अपनी ज़िम्मेदारी को प्रिया नज़रअंदाज़ नहीं कर सकती थी. पर आज मन की व्याकुलता निरंतर बढ़ती ही जा रही थी.

''प्रिया, क्या सोच रही हो?'' पास आकर पूर्णिमा ने झकझोरते हुए पूछा.

''कुछ समझ में नहीं आ रहा है पूर्णिमा. एक तरफ़ संकल्प की आकांक्षा और दूसरी तरफ़ मां का अकेलापन.''

''निर्णय तुम्हें ही लेना होगा. मुझे जो समझाना था, समझा दिया.''

''सोचती हूं आज मां के पास न जाऊं. संकल्प को हर्ट करना ठीक नहीं होगा.''

''हां प्रिया, आज तुम्हारे मां के पास न जाने से संकल्प तुमसे और ज़्यादा इम्प्रेस होगा.''

''वो तो ठीक है पूर्णिमा, पर मां...''

''तुम मां की चिंता मत करो. तुम कहो तो मां के पास मैं चली जाऊंगी और मां को सारी स्थिति भी समझा दूंगी.''

''हां, यह ठीक रहेगा.'' प्रिया आश्वस्त

होते हुए बोली, ''मैं कल-परसों मां के लिए साड़ी लेकर चली जाऊंगी.''

''ठीक है...'' पूर्णिमा ने मुस्कुराते हुए कहा प्रिया के दुविधाग्रस्त मन को कुछ राहत मिली. पूरी स्थिति का पता चलने के बाद मां भी प्रिया के निर्णय से सहमत होंगी, यह बात प्रिया जानती है. मां ने सदैव प्रिया को पति के अधीन रहकर ज़िम्मेदारी निभाने की शिक्षा दी है. प्रिया की सारी भावनाएं अब मां से हटकर संकल्प के साथ हो गईं. संकल्प को सरप्राइज़ देने के ख़याल से प्रिया ज़रा जल्दी ही दफ़्तर से निकल गई.



जब भी संकल्प दफ़्तर से लौटता, तब प्रिया प्रायः रसोई में ही रहती. पर आज वो पहले संकल्प के लिए उसका मन पसंद खाना बनाएगी और फिर तैयार होकर उसके आने का इंतज़ार करेगी. आज वो संकल्प को अपने स्नेह से सराबोर कर देना चाहती थी.

कुमुद खाना खाकर सोने चली गई थी. साढ़े नौ बज चुके थे, पर संकल्प अब तक नहीं लौटा था. अब प्रिया के इंतज़ार में विरह एवं भय का समावेश होने लगा था.

घर पहुंचकर रसोई तैयार करने में ज़्यादा वक़्त नहीं लगा, पर संकल्प के इंतज़ार की घड़ियां बहुत भारी लग रही थीं. घड़ी की सुइयां जैसे स्थिर हो गई थीं.

प्रिया बरामदे में आकर टहलने लगी. मोगरे के फूलों की सुगंध वातावरण में भर गई थी. हल्की-सी रोशनी में खिले हुए मोगरे के फूल जैसे मुस्कुरा-मुस्कुरा कर रिझाये जा रहे थे प्रिया को. संकल्प द्वारा सुबह कही गई बात याद आते ही पुनःरक्ताभ हो उठा प्रिया का चेहरा. मोगरे के पौधे के पास जाकर प्रिया ने चूम लिया उस फूल को, जिसे सुबह बड़ी शरारत से संकल्प ने चूमा था.

''भाभी...'' अचानक कुमुद की आवाज़ सुन चौंक पड़ी प्रिया.

''मुझे भूख लग रही है, खाना दे दो. अब भैया क्यों लेट हो रहे हैं?''

''पता नहीं.''

''भाभी...'' कुमुद ने गौर से प्रिया को देखते हुए कहा, ''आज बहुत प्यारी लग रही हो.''

प्रिया के हृदय में उल्लास भर गया. आज इन शब्दों को संकल्प के मुंह से बार-बार सुनने की ललक भर गई उसके हृदय में.

कुमुद खाना खाकर सोने चली गई थी. साढ़े नौ बज चुके थे, पर संकल्प अब तक नहीं लौटा था. अब प्रिया के इंतज़ार में विरह एवं भय का समावेश होने लगा था.

कहीं प्रिया के घर पर न होने की बात से आहत हो वो किसी ग़लत जगह न चला गया हो. कहीं स्वयं को उपेक्षित महसूस करते हुए उसने शराब का सहारा ले लिया तो... वह तो बर्बाद ही हो जाएगी... प्रिया का हृदय तेज़ी से धड़कने लगा. एक अप्रत्याशित आघात के एहसास से वो लगभग थर-थर कांपने लगी. भय से आक्रान्त हो वो सोफ़े पर दुबककर बैठ गई. घड़ी की टिक-टिक कानों में जैसे हथौड़े-सा प्रहार कर रही थी.

अचानक कॉलबेल की आवाज़ से प्रिया का हृदय पुनः एक बार ज़ोरों से धड़का. सशंकित हृदय था, क़दम थरथराने लगे थे. जैसे-तैसे प्रिया ने दरवाज़ा खोला तो सामने संकल्प था. बिल्कुल सामान्य, मुस्कुराता हुआ... उसका संकल्प.

''इतनी देर क्यों हो गई?'' रुआंसी होती हुई पूछ बैठी प्रिया.

''मां के पास गया था. तुम तो कह रही थीं कि दफ़्तर से सीधे वहीं जाओगी. साड़ी ले जाओगी, फिर क्या हो गया? मां के पास बैठा मैं काफ़ी देर तुम्हारा इंतज़ार करता रहा. तुम नहीं आईं तो फिर तुम्हारी ड्यूटी मुझे करनी पड़ी. मां को ज़बर्दस्ती होटल ले गया. वहीं खाना खिलाया और घर छोड़कर अभी चला आ रहा हूं. इसीलिए लेट हो गया. पर तुम क्यों नहीं गईं? मां क्या सोचती होंगी?''

प्रिया कुछ भी नहीं कह पाई. चुपचाप संकल्प को, उसकी सादगी को, उसकी निश्छलता को देख-देख निहाल होती रही.

''प्रिया, मैं मां के लिए कुछ गिफ़्ट भी नहीं लेकर गया. सोचा तुम तो साड़ी लेकर आ रही हो.''

''मैं कल सुबह ही चली जाऊंगी संकल्प. मैं जाना तो चाहती थी, पर फिर लगा तुम पंद्रह दिनों के बाद लौटे हो और मोगरे के फूल भी तो हमारा इंतज़ार कर रहे थे.'' संकल्प के सीने में मुंह छुपाती हुई प्रिया भरयि स्वर में बोली.

''पगली, मां का जन्मदिन क्या रोज़-रोज़ आता है. और जहां तक इन फूलों का सवाल है, क्या तुम्हें विश्वास नहीं कि ख़ुशबू हमारे जीवन से कभी दूर नहीं होगी?'' संकल्प ने प्रिया के चेहरे को हथेली में लेते हुए पूछा तो प्रिया सोचती रह गई कि संकल्प की निश्छलता पर पूर्णरूपेण विश्वास क्यों नहीं कर पाई वो? संकल्प के प्रेम में वासना की अधिकता का आभास उसे क्योंकर हुआ? अब संकल्प के सीधे-सरल प्रश्न का उत्तर वो किस मुंह से दे? ●

नौकरी ही क्यों करें?

आज का युग अत्यधिक प्रतिस्पर्धा एवं गलाकाट प्रतियोगिता का युग है. आज के युग में मनपसंद नौकरी मिलना दुष्कर कार्य हो गया है. भ्रष्टाचार, आरक्षण, भर्ती पर रोक, सेवानिवृत्ति, आयु में वृद्धि, भाई-भतीजावाद, अस्पष्ट सरकारी नीतियां आदि के चलते बेरोजगार कुंठाग्रस्त जीवन जी रहे हैं. क्या इस समस्या का उपाय है? क्या नौकरी पाना ही युवाओं का एक मात्र उद्देश्य रह गया है? नौकरी के अलावा भी कई ऐसे कार्य हैं, जिन्हें अपनाकर युवा अपनी रोजी-रोटी चला सकते हैं. ऐसे कई लघु उद्योग हैं, जिन्हें कम जगह एवं कम पूंजी पर भी प्रारंभ किया जा सकता है. इन लघु उद्योगों पर सरकारी-गैर सरकारी ऋण भी मिल सकता है. नौकरी ढूंढ़ने में युवा जितना धन, समय एवं साधनों का दुरुपयोग करते हैं, उतने में वो स्वयं का रोज़गार आरंभ कर सकते हैं. आइए, कुछ लघु रोजगारों की जानकारी हम आपको देते हैं-

विद्युत उपकरणों की मरम्मत

आजकल प्रत्येक घर में कोई-न-कोई विद्युत उपकरण होता ही है, जैसे- टी.वी., रेडियो, मिक्सर, प्रेस, कूलर, गीजर, वी.सी.आर. आदि. ये उपकरण समय-समय पर ख़राब होते रहते हैं. अतः आप इनकी मरम्मत का काम सीख कर स्वयं अपना रोजगार आरंभ कर सकते हैं. कम ख़र्च किंतु कुशल व्यवहार एवं मेहनत से आप अच्छी - ख़ासी आमदनी प्राप्त कर सकते हैं.

कोचिंग एवं ट्यूशन सेन्टर

आज के प्रतिस्पर्धी युग में शिक्षा क्षेत्र में कोचिंग एवं ट्यूशन लेना लगभग अनिवार्य हो गया है. आप यह काम एक कमरे में भी कर सकते हैं. मेज-कुर्सी नहीं होने पर दरी पर भी बैठकर बच्चों को पढ़ाया जा सकता है. यदि कोई विषय आप स्वयं नहीं पढ़ा सकते, तो इसके लिए आप अंशकालिक अध्यापक भी रख सकते हैं.

बीमा एजेंट

यूनिट ट्रस्ट ऑफ़ इंडिया, भारतीय जीवन बीमा निगम आदि के एजेंट बनकर भी आप आकर्षक रोज़गार प्राप्त कर सकते हैं. इसमें कमीशन भी अच्छा मिलता है और ख़र्च कुछ भी नहीं.

शॉर्ट हैन्ड- टाइपिंग की दुकान

आजकल क्लर्कों एवं स्टेनोग्राफ़रों की आवश्यकता बढ़ती जा रही है. बहुत तादाद में युवा टाइपिंग एवं शॉर्टहैंड सीखते हैं. आप भी पहले इस क्षेत्र में कुछ सीख लें, फिर अपने घर के एक कमरे में सिखाना आरंभ कर दें. प्रारंभ में दो या तीन पुराने-नये टाइप राइटरों से भी काम चलाया जा सकता है. धीरे-धीरे इनकी संख्या भी बढ़ाते जाएं. इससे आप अंग्रेजी और हिंदी सामग्री का टाइप कार्य साथ-साथ आरंभ कर सकते हैं. इसमें बहुत लाभ है. इसी तरह आप कम्प्यूटर कार्य भी कर सकते हैं.

शिशुगृह

आजकल संयुक्त परिवार टूटते जा रहे हैं एवं नौकरीपेशा महिलाओं की संख्या भी बढ़ती जा रही है. ऐसे में क्रेच की आवश्यकता ज़रूरी हो गई है. क्रेच हेतु न तो विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता है, ना ही पूंजी की. इस कार्य को महिलाएं घर पर ही बग़ैर अतिरिक्त ख़र्च के कर सकती हैं.

ब्यूटी पार्लर

आज सौन्दर्य के प्रति महिलाओं का रुझान अत्यधिक है. त्यौहार एवं विवाह समारोह के अवसरों पर प्रायः सबसे अधिक सुन्दर दिखने की चाह महिलाओं में विशेषतः रहती है. कोई भी महिला ६ या १२ माह में ब्यूटीशियन का कोर्स करके खुद का ब्यूटीपार्लर चला सकती है. धीरे-धीरे काम बढ़ जाने पर अन्य कर्मचारियों को भी रखा जा सकता है.

पत्र-पत्रिकाओं की दुकान

पुरानी व नई पत्र-पत्रिकाएं, समाचार पत्र, रोज़गार समाचार, नौकरियों के फॉर्म, पुस्तकें इत्यादि इकट्ठा कर उन्हें अपने घर के बाहर रखकर आप पत्र-पत्रिकाओं की दुकान भी खोल सकते हैं. प्रायः पत्र-पत्रिकाओं के पुराने अंक कार्यालयों में कम दामों में मिल जाते हैं. रद्दी या कबाड़ीवालों से भी आप दुर्लभ पत्र-पत्रिकाएं प्राप्त कर सकते हैं. प्रारंभ में आप केवल लोकप्रिय पत्रिकाएं एवं प्रसिद्ध पुस्तकें ही रखें.

कमीशन एजेंट एवं प्रॉपर्टी डीलर

केवल दो-चार कुर्सियां, व्यवहारकुशलता, ईमानदारी एवं वाक्पटुता से कोई भी इस काम को सरलता से कर सकता है. मकान, ज़मीन, प्लॉट, कार, स्कूटर ख़रीदना-बेचना या घरेलू वस्तुओं की ख़रीद-फ़रोख़्त या किराये पर मकान दिलाना या फिर मैरिज ब्यूरो आदि के काम के लिए २% कमीशन प्राप्त करके कई हज़ार रुपया प्रतिमाह कमाया जा सकता है. जबकि पूंजी नाम मात्र की लगती है.

टेलीफ़ोन बूथ

यदि आप कुछ अधिक पैसा ख़र्चने की स्थिति में हैं तो पी.सी.ओ., एस.टी.डी., आई.एस.डी. का काम शुरू कर अपना टेलीफ़ोन बूथ खोल सकते हैं.

इनके अतिरिक्त चाबियों के गुच्छे, पीकों-ओवरलॉक, काज-बटन लगाना, आदि का कार्य भी किया जा सकता है. जीवन में पैसा कमाने के लिए नौकरी ही सब कुछ नहीं है. स्वयं के रोज़गार द्वारा भी आप अच्छी पूंजी अर्जित कर सकते हैं.

- स्नेहलता मिश्रा

छोटों की शादी पहले हो जाए तो बुरा क्या है?



'जाना ही नहीं कब वक़्त हाथ से फिसल गया. हमारे कारण कोई और भी बिना ग़लती के सज़ा पा गया' यही होता है छोटों के साथ जब बड़ों के इंतज़ार में उनका ब्याह टाला जाता है. ज़रूरी नहीं कि हम एक परिपाटी को ही अपनाते जाएं. और समाज, घर-परिवार, लोग क्या कहेंगे को अधिक अहमियत दें. अतः जब बड़ों का विवाह न हो पा रहा हो तब छोटे की शादी कर देने में कोई बुराई नहीं है.

कभी कैरियर, दहेज तो कभी रूप-रंग, सामाजिक स्तर, खानदान... ऐसे कई मुद्दे हैं जिनकी वजह से अक्सर रिश्ते टूटते हैं या शादी में बाधा पड़ती है. कभी-कभी तो माता-पिता की लाख कोशिशों के बावजूद उनके बेटे या बेटी का रिश्ता नहीं तय हो पाता और शादी की उम्र निकल जाती है.

सबसे दुःखदायी स्थिति तो तब होती है, जब बड़ों का रिश्ता तय न हो पाने के कारण उनके विवाह के इंतज़ार में छोटों के विवाह को भी टाला जाता है, जिससे छोटों में बेवजह कुंठा, हीनता, आक्रोश, विद्रोह, चिड़चिड़ाहट या यदा-कदा नैतिक-चारित्रिक पतन के लक्षण भी उभरने लगते हैं.

कौन ज़िम्मेदार है इन सबके लिए? वे अभिभावक, जो भारतीय संस्कृति और सोच के तहत बड़ों के अविवाहित रहते छोटों का विवाह नहीं करते या स्वयं वे भाई-बहन, जो छोटों की भावनाओं व इच्छाओं की अनदेखी कर अपने ही दुःख, परेशानी, निराशा या हताशा में डूबे रहते हैं?

यह बात सच है कि बड़े बच्चे का भविष्य अधर में लटकते देख किसी भी माता-पिता को ख़ुशी नहीं होती, लेकिन यह भी कड़वा सच है कि एक के लिए दूसरे के अरमानों की बलि चढ़ाना ग़लत है.

व्यावहारिक दृष्टिकोण से सोचें तो उपरोक्त परिस्थिति में विवाह योग्य दूसरे बच्चों का सही समय पर विवाह कर देना ही उचित है. बड़े के विवाह की आशा में इतना लंबा इंतज़ार न करें कि छोटों के लिए भी रिश्ते आने बंद हो जाएं. दूसरे एक नए परिवार से रिश्ता जोड़कर आपके संबंधों का दायरा निश्चित ही बढ़ जाता है. तब हो सकता है आपके संबंधी ही इस दिशा में कुछ नये प्रयास करें और आपके बड़े बच्चे के लिए कोई उपयुक्त जीवनसाथी मिल जाए.

छोटों के विवाह से एक फ़ायदा यह भी होगा कि घर का बोझिल और दमघोंटू वातावरण कुछ दिनों के लिए हंसी-ख़ुशी में बदल जाएगा. स्थितियां सामान्य हो जाएंगी. तब आप ठंडे दिमाग़ से बड़े के लिए भी कुछ रचनात्मक व सृजनात्मक सोच या कर पाएंगे.

युवाओं का भी फ़र्ज़ है कि अपने अभिभावकों, भाई-बहनों की मजबूरियों को समझते हुए छोटों की शादी को वे अपनी उपेक्षा न समझें. किसी कारणवश विवाह नहीं हो पा रहा हो तो अपना सारा ध्यान भविष्य को संवारने में लगाएं. हो सकता है, आपके गुणों से प्रभावित होकर कोई योग्य साथी आपको मिल जाए.

श्रीमती शर्मा की बेटी बहुत सांवली थी. उस पर ठिगना क़द उसे और भी अनाकर्षक बनाता था. यद्यपि वह स्नातक थी, वह गृहकार्य में दक्ष होने के साथ ही बहुत मृदुभाषी और विनम्र थी. फिर भी रिश्ता तय नहीं हो पा रहा था. तब उसने मन लगाकर अपनी एल.एल.बी. की शिक्षा पूर्ण की. कुछ

दिनों के संघर्ष के बाद उसकी वकालत अच्छी चलने लगी. सफलता और स्वाभिमान के साथ उसके ग़ज़ब के आत्मविश्वास ने उसके व्यक्तित्व में निखार ला दिया था. कुछ दिनों पूर्व उसके सहयोगी वकील ने उसके सामने स्वयं विवाह का प्रस्ताव रखा. मज़े की बात तो यह है कि उसके विवाह में कई भांजे-भांजियां और भतीजे-भतीजियां शामिल हुए.

कहने का मतलब श्री शर्मा ने अपने अन्य बच्चों का विवाह समय से कर दिया था. इस तरह सेवानिवृत्ति से पहले उनकी सारी ज़िम्मेदारी पूरी हो गई. आज पति-पत्नी चैन से अपने नाती-पोतों के साथ हंस-खेल रहे हैं और देर से ही सही, उनकी बड़ी बेटी की भी शादी हो गई. उन्होंने थोड़ी समझदारी से काम लिया, इसलिए आज उनके सारे बच्चे सुखी हैं और वे ख़ुद भी ख़ुश हैं.

लड़कों के अविवाहित रहने में एक बड़ा मुद्दा कैरियर या उच्च चाहत होती है. जहां तक नौकरी या पेशे का सवाल है, काम कोई भी छोटा नहीं होता, बशर्ते काम सच्ची निष्ठा, लगन और परिश्रम से किया जाए. बढ़ती जनसंख्या के कारण आज नौकरी मिलना कठिन है. ऐसे में स्व रोज़गार एकमात्र समस्या का हल है. कई बार युवक सोचते हैं, इतना पढ़-लिखकर छोटी-सी दुकान खोलेंगे या छोटा-मोटा धंधा करेंगे तो लोग हंसी उड़ाएंगे. ऐसे लोगों को यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए कि लोगों को तो दूसरों की बेबसी पर हंसना ही आता है. ऐसे बहुत कम लोग होते हैं, जो गिरते को उठाकर उसे खड़ा होने में मदद करते हैं. एक बार मनचाहा काम तो शुरू करें. फिर देखें, धीरे-धीरे मंज़िल स्वतः ही क़रीब आ जाएगी. तब आप ख़ुशी से पति-पिता की ज़िम्मेदारी उठा सकते हैं.

हां, यदि आप उन भाग्यशाली युवकों में से हैं, जिन्हें बिना संघर्ष किए ही सब कुछ मिल गया है तो इतने नखरे भी न दिखाएं कि एक दिन लड़कीवाले रिश्ता भेजना ही बंद कर दें. सर्वगुण संपन्न कोई नहीं होता. कहीं-न-कहीं तो समझौता करना ही पड़ता है. ऐसा न हो कि ख़्वाबों की शहजादी ढूंढ़ते-ढूंढ़ते विवाह की उम्र ही निकल जाए.

राजेश सिंह जब इंजीनियर बने तो उन्हें लड़की, दहेज, घर सब उच्चकोटि का चाहिए था. ज़रा-सी कमी होने पर वे तुरंत ही ना कर देते. देखते-देखते उनकी आयु चालीस वर्ष की हो गई. छोटे भाई ने तंग आकर लव-मैरिज कर ली. पिता का देहावसान हो गया. तब आनन-फानन में उन्हें जो लड़की मिली, उसी के गले में जयमाला डाल दी. आज अपने निर्णय पर उन्हें बहुत पछतावा होता है. वह मानते हैं कि जल्दबाज़ी और हड़बड़ी में उनसे ग़लत चुनाव हो गया. पत्नी सुंदर तो है, परंतु बेहद शक्की, बदमिजाज़, घमंडी और परिवार को न लेकर चलनेवाली है.



वक़्त रहते उसने सोच-समझकर विवाह किया होता तो यूं पग-पग पर उसे समझौते न करने पड़ते. जीवन के स्वर्णिम वर्ष बेकार ही जाया किए. शारीरिक व मानसिक कष्ट भोगा सो अलग.

वैसे इस मामले में कई लड़कियां भी लड़कों से कम नहीं. वे अभिभावकों द्वारा देखे-परखे गए लड़कों में ढेरों मीन-मेख निकालती रहती हैं. कभी लड़का छोटे क़द का है तो कभी उसकी पर्सनैलिटी में कमी दिखाई देती है, कभी उसका सांवला रंग देखकर नाक चढ़ाती हैं तो कभी उसका बहुत पैसेवाला न होना इन्कार का कारण बन जाता है. नतीज़ा यह होता है कि शादी टलती ही चली जाती है. जबकि हर लड़की को रिश्ता तय होते समय यह ध्यान रखना चाहिए. विवाह की शर्तों में लड़के का परिवार, पढ़ाई-लिखाई या चरित्र ही प्रमुख रूप से मायने रखता है. छोटी-मोटी कमी को नज़रअंदाज़ किया जा सकता है. एक बात हमेशा ध्यान रखें, कभी किसी को मुक़म्मल जहां नहीं मिलता. कहीं ज़मीं तो कहीं आसमां नहीं मिलता. विवाह का दूसरा नाम ही समझौता है. यह तो आप पर निर्भर करता है, आप अपनी सूझ-बूझ, समझदारी और विवेक से इसे किस तरह सफल बनाते हैं. इससे न आपका जीवन बर्बाद होगा, न आपसे छोटों का. और अगर किसी कारणवश बड़ों का विवाह न हो रहा हो तो माता-पिता को चाहिए कि वे बड़ों के विवाह के इंतज़ार में छोटों का विवाह टालते न जाएं, बल्कि छोटे का विवाह पहले कर दें. इसमें कोई बुराई नहीं है. और जब भी उपयुक्त वर मिलेगा, बड़ों का विवाह हो जाएगा.

- मनोरमा मोहन

कुछ बातें रसोई की

❒ भिन्डी की सब्ज़ी बनाते समय कुछ बूंदें नींबू की या थोड़ा-सा दही डालने से सब्ज़ी में चिपचिपाहट नहीं होती.

❒ दही जम जाने पर उसे बार-बार खोलकर मत देखिए. हवा के संपर्क से दही पानी छोड़ देगा.

❒ मीठी मठरी बनाते समय एक चुटकी नमक डाल दीजिए,स्वाद बढ़ जाएगा.

❒ रबड़ी जल्दी बनाने के लिए दूध में एक-दो चम्मच कॉर्नफ्लोर डाल दीजिए.

❒ गुझिया या मठरी के लिए मैदा-सूजी को यदि गुनगुने दूध में गूंथा जाए तो वे नरम व खस्ता बनती हैं.

❒ गर्मियों में रायता सर्व करने से पहले ही नमक डालें. रायता खट्टा नहीं होगा.

❒ आटा गूंथने के बाद नमक डालने पर रोटियां नरम बनती हैं.

❒ कमल ककड़ी को जल्दी गलाने के लिए उसमें पालक के कुछ पत्ते डाल दें.

❒ भिन्डी की सब्ज़ी ढंककर न पकाएं. इससे सब्ज़ी एकदम हरी रहेगी.

❒ पकौड़ियां बनाते समय बेसन में दो प्याज़ पीसकर डालने से पकौड़ियों का स्वाद दोगुना हो जाएगा.

❒ बेसन की बर्फ़ी बनाते समय थोड़ी-सी सूजी मिला दें. बर्फ़ी स्वादिष्ट बनेंगी.

❒ हलुए में पानी उबालकर डालें. हलुआ खिला हुआ बनेगा.

❒ आलू के परांठे में प्याज़ भी बारीक कतरकर डालें.

❒ मूंग की दाल का हलुआ बनाते समय थोड़ा-सा बेसन मिला दीजिए, दाल जल्दी भुनेगी.

❒ करेले की सब्ज़ी बनाते समय थोड़ा-सा गुड़ व अचार का तेल डालने से करेले की कड़वाहट दूर हो जाएगी.

❒ राजमा, छोले व दालमखनी बनाते समय खड़ा गरम मसाला उबलते समय ही डालने से स्वाद बढ़ जाएगा.

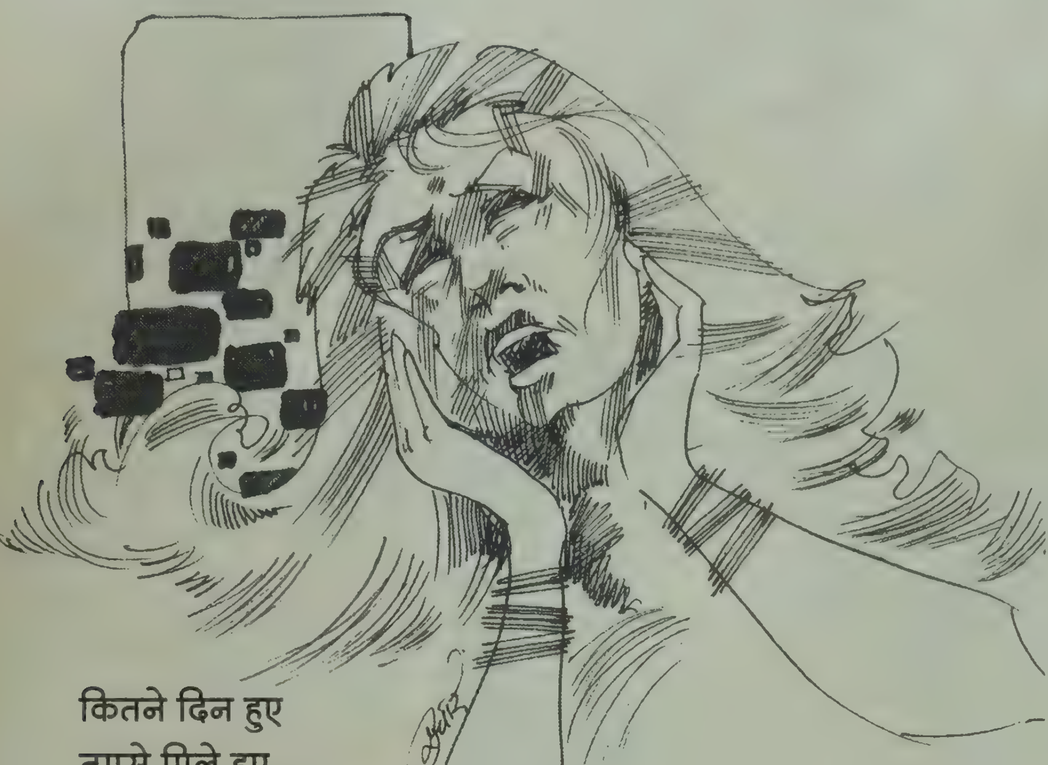
❒ फूलगोभी की सब्ज़ी में अदरक अवश्य डालें.स्वाद भी बढ़ेगा व बादी भी नहीं होगी.

❒ नींबू का अचार यदि ख़राब होने लगे तो उसे गरम करके थोड़ा सिरका मिला दीजिए.

बच्चे ने यदि केले अधिक खा लिए हों तो उसे हरी इलायची खिलाइए, केले पच जाएंगे.

- नीना सिंह सोलंकी

तुम कहो या न कहो



कितने दिन हुए
तुमसे मिले हुए...
उदास है दोपहरी
रात भी है अधीर
दिल से निकलकर
अधरों तक आती पीर
अश्कों से मेरे
तुम्हारा कंधा धुले हुए...
कितने दिन हुए
भावों के कुंभ में
तलाशती तुम्हें
यादों के कोलाहल में
पुकारती तुम्हें
अक्स भी तो
अब धुंधले हुए...
कितने दिन हुए
तुम्हारी चाहत का भी
है मुझे अनुमान
तुम कहो या न कहो
मुझे सब है भान
तुम्हारी बांहों के
पंख खुले हुए...
कितने दिन हुए

- डॉ. प्रतिभा स्मृति

एक ऐसी शाम की तलाश है मुझे
हंसी गुलाल-सी हो जिसके
होंठों पर
सजा हो एक टुकड़ा चांद जिसके
कपाल पर
सफ़ेद बादलों का शहर हो
और परिंदों का सफ़र हो
लिखी गयी कोई प्यार की
ग़ज़ल हो
ख़ामोश झील की ज़ुबां पर
पाक़ हवा सुस्ता रही हो
आंगन की नीम पर
कोई ये ख़्वाब ले आये
क़ाश एक शाम ऐसी मुझे
मिल जाये

- सीमा मिश्रा

एक शाम



संपूर्णता

जब ईश्वर रंग–रूप दे, परवरिश संस्कारों के अनुरूप हो. आवाज़ में संगीत घुला हो... श्रृंगार में सौम्यता और लिबास में शालीनता हो, तो बराबर ये कहने को जी चाहता है. न गहने ना श्रृंगार फिर भी तुम कितनी सुंदर हो. शायद यही रूप की संपूर्णता है.



मॉडल- आकांक्षी त्रिपाठी,
फ़ोटोग्राफ़र- मुन्ना एस.,
मेकअप- सुनील घाडी,
हेयर- रंजना, ड्रेसेज़- आइना,
लोखंडवाला कॉम्प्लेक्स,
अंधेरी(वेस्ट),
फोन- ०२२-६३४९६१५













प्रतियोगिता दर्पण
हिन्दी मासिक

के अतिरिक्तांक टॉपर्स की नजर में

प्रतियोगिता दर्पण के अतिरिक्तांक वास्तव में परीक्षोपयोगी सामग्री के ज्ञान के भण्डार हैं.

– अनुराग सक्सेना

म.प्र. पी.एस.सी. टॉपर, 2000

प्रतियोगिता दर्पण के अतिरिक्तांक परीक्षार्थियों के लिए देश में उपलब्ध सर्वश्रेष्ठ स्रोत हैं.

– राहुल श्रीवास्तव

उ.प्र. पी.सी.एस. 2000 में द्वितीय स्थान

प्रतियोगिता दर्पण के अतिरिक्तांक स्वयं में पूर्ण सारगर्भित एवं अद्यतन सामग्री से युक्त होते हैं.

– अरविन्द सारस्वत

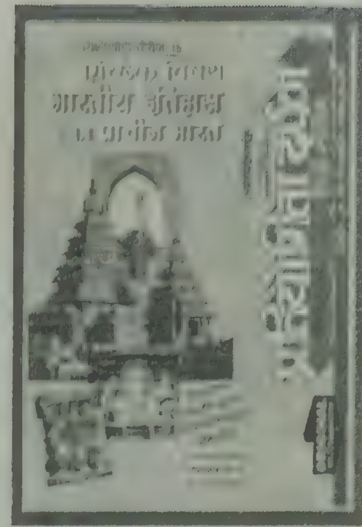
आर.ए.एस. 2000 में द्वितीय स्थान

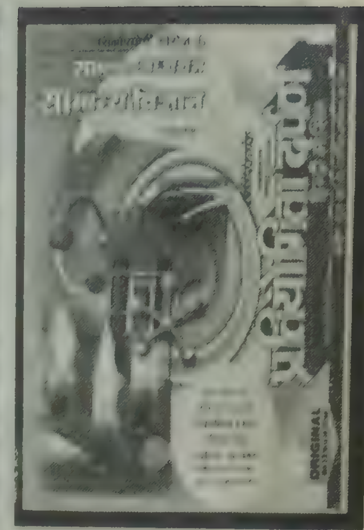
प्रतियोगिता दर्पण के अतिरिक्तांक तथ्यों का सटीक एवं सही प्रस्तुतीकरण करते हैं.

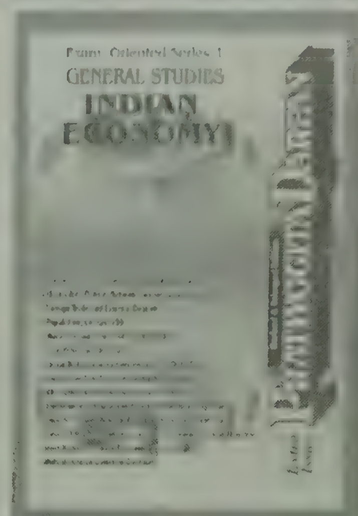
– सुश्री शहला निगार

आई.ए.एस. टॉपर, 2000 (द्वितीय स्थान)

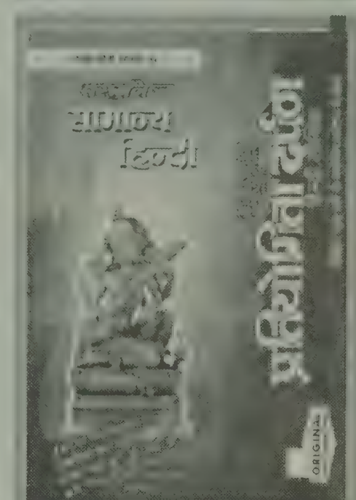
Series-1	**Indian Economy (E)**	**790**	**80.00**
Series-2	**Geography (India & World)**	**793**	**In Press**
Series-4	**Indian Polity**	**797**	**110.00**
प. सीरीज–1	भारतीय अर्थव्यवस्था	791	85.00
प. सीरीज–2	भूगोल (भारत एवं विश्व)	792	75.00
प. सीरीज–3	भारतीय इतिहास	795	70.00
प. सीरीज–4	भारतीय राजव्यवस्था	794	65.00
प. सीरीज–5	भारतीय कला एवं संस्कृति	796	65.00
प. सीरीज–6	सामान्य विज्ञान Vol. 1	829	50.00
प. सीरीज–6	सामान्य विज्ञान Vol. 2	830	40.00
प. सीरीज–7	समसामयिक घटनाचक्र Vol. 2 (I)	856	30.00
प. सीरीज–7	समसामयिक घटनाचक्र Vol. 2 (II)	857	30.00
प. सीरीज–8	सांख्यिकीय विश्लेषण	821	35.00
प. सीरीज–9	वस्तुनिष्ठ सामान्य हिन्दी	822	40.00
प. सीरीज–10	बौद्धिक एवं तर्कशक्ति परीक्षा	825	65.00
प. सीरीज–11	समाजशास्त्र	810	60.00
प. सीरीज–12	भारत का राष्ट्रीय आन्दोलन एवं संवैधानिक विकास	823	65.00
प. सीरीज–13	खेलकूद	828	45.00
प. सीरीज–14	कृषि विज्ञान	836	65.00
प. सीरीज–15	प्राचीन इतिहास	837	75.00
प. सीरीज–16	मध्यकालीन इतिहास	838	75.00
प. सीरीज–17	आधुनिक इतिहास	839	75.00
प. सीरीज–18	दर्शनशास्त्र	842	35.00
प. सीरीज–19	न्यू रीजनिंग टेस्ट	843	75.00

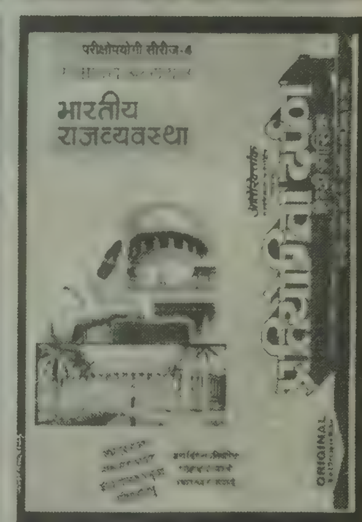


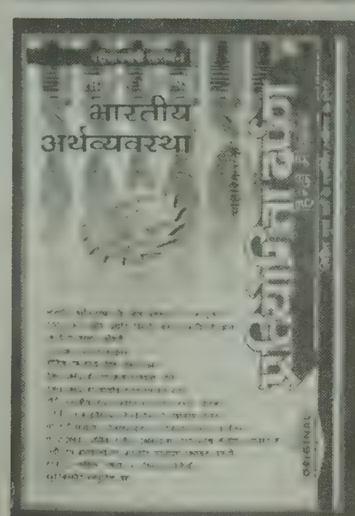


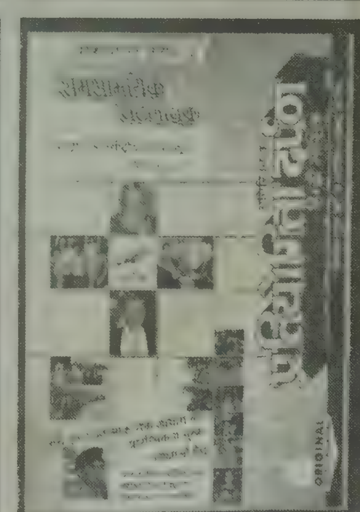




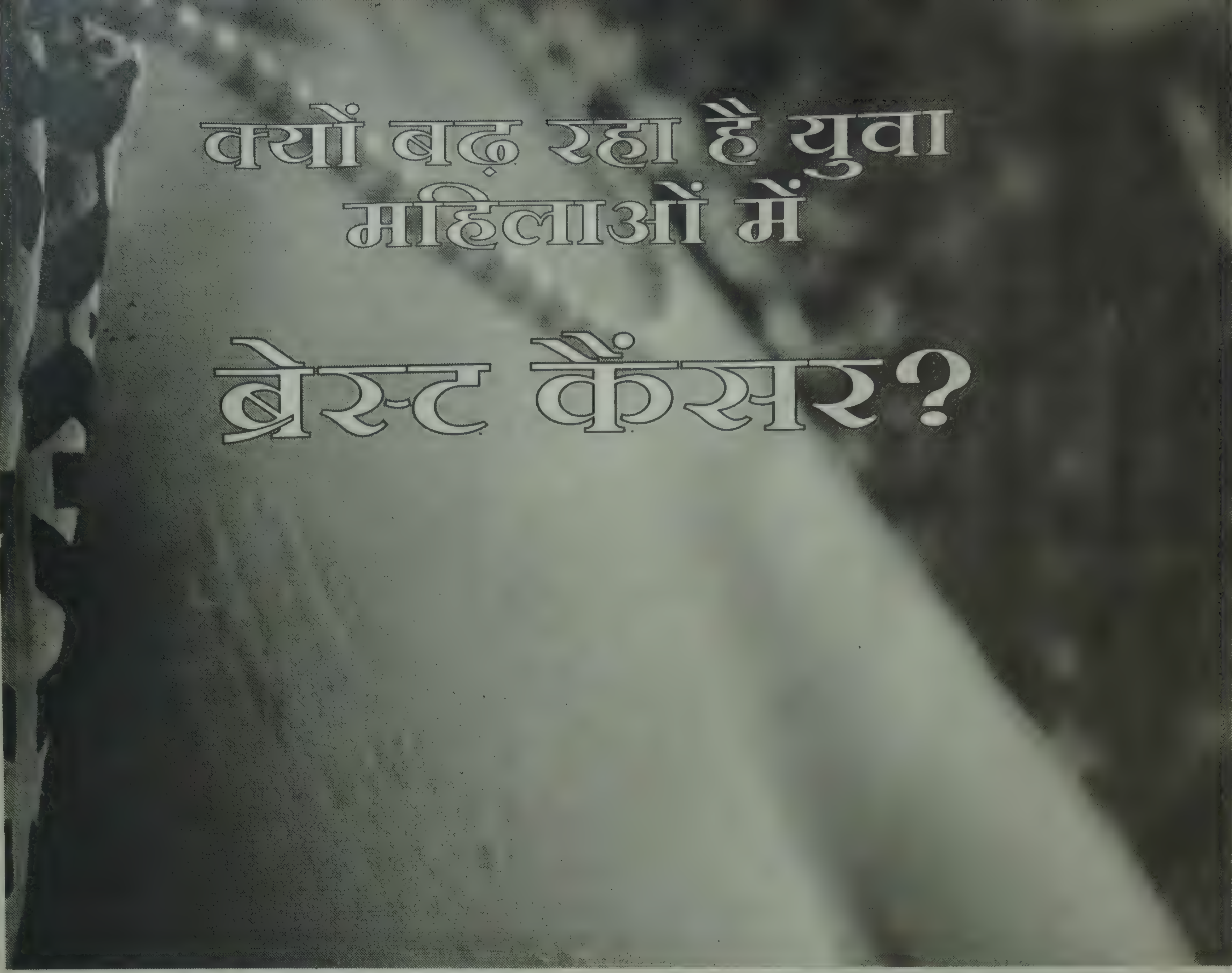








प्रतियोगिता दर्पण
2/11 ए, स्वदेशी बीमा नगर, आगरा - 282 002
फोन: 323101, 323966, 322653; फैक्स (0562) 560465
E-mail : pratiyogita_darpan @ sancharnet.in
ब्राँच आफिस : 4840/24, गोविन्द लेन, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली - 2
फोन: 3251844, 3251866



क्यों बढ़ रहा है युवा महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर?

३३ वर्षीय मंजरी पंडित को एक दिन अचानक महसूस हुआ कि उसके ब्रेस्ट में हल्की-सी सूजन और दर्द हो रहा है. पहले तो उसने ध्यान नहीं दिया, लेकिन जब दर्द और सूजन बढ़ती गई, तो उसने डॉक्टर को दिखाया. डॉक्टर ने जांच करवाने को कहा और रिपोर्ट में पता चला कि उसे ब्रेस्ट कैंसर है. पल भर में लगे इस झटके से मंजरी घबराई ज़रूर, लेकिन उसने हौसला नहीं छोड़ा. परिवार और दोस्तों ने भी पूरा-पूरा सहयोग दिया और आज मंजरी बिल्कुल नॉर्मल ज़िंदगी जी रही है.

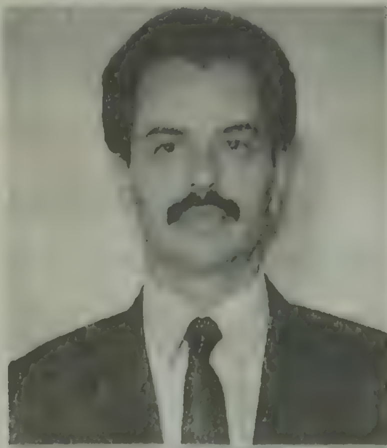
"ये सब कुछ इतना अचानक हो गया कि पता ही नहीं चला कि मुझे इतनी बड़ी तकलीफ़ भी हो सकती है. सिर्फ़ दस-बारह दिन ही दर्द हुआ था, जबकि मैं एडवान्स स्टेज पर पहुंच चुकी थी. पता नहीं बीमारी कितने पहले से शुरू हो गई थी. लेकिन मुझे कभी कोई तकलीफ़ नहीं होती थी. सर्जरी के वक़्त मैं बहुत डरी हुई थी, लेकिन डॉक्टर्स और परिवार वालों ने मेरा हौसला बढ़ाया और यक़ीन मानिए, ऑपरेशन के पंद्रह दिन बाद से ही मैंने ऑफ़िस जाना शुरू कर दिया था. मेरा पूरा ट्रीटमेंट ६-७ महीने चला और आज मैं ख़ुद को काफ़ी चुस्त-दुरुस्त महसूस करती हूं."

कैंसर ही नहीं, किसी भी रोग से लड़ने के लिए यदि मंजरी जैसा हौसला रखा जाए, तो रोग से उबरना बिल्कुल भी नामुमकिन नहीं. आमतौर पर यह पता चलने पर कि उन्हें ब्रेस्ट कैंसर हो गया है- अधिकतर महिलाएं घबरा जाती हैं, उनमें अपराधबोध, डिप्रेशन जैसी भावनाएं आने लगती हैं, जबकि ऐसी स्थिति में हौसले की सख़्त ज़रूरत होती है. और आज जिस क़दर तेज़ी से कैंसर फैलता जा रहा है, ऐसे में जागरूकता और सावधानी ही ऐसे हथियार हैं, जिनकी सहायता से हर कोई सुरक्षित रह सकता है.

इससे पहले कि बहुत देर हो जाए, रोग बढ़ता ही चला जाए और ख़बर तक न हो, ख़ुद अपनी तरफ़ से कुछ ऐसी कोशिश कीजिए कि रोग के पनपने की गुंजाइश ही न रहे.

इंडियन कैंसर सोसायटी द्वारा महिलाओं में होनेवाले स्तन कैंसर पर किए गए ५ साल के सर्वेक्षण (१९९८-२००२) के आंकड़ों के अनुसार हर साल अकेले मुंबई महानगर में ही इस तरह के ६ हजार ६ सौ २९ मामले पाए गए, जबकि कुल कैंसर के २२ हजार ८ सौ ३७ मामले सामने आए और सबसे हैरानी की बात यह है कि सर्वेक्षण में कम उम्र की महिलाओं की संख्या अधिक मिली. कम उम्र में ब्रेस्ट


डॉ. आशा कापड़िया


डॉ. मुराद लाला

कैंसर की बढ़ती संख्या महिलाओं के लिए एक गंभीर विषय है और उससे भी गंभीर मुद्दा ये है कि तकलीफ़ होते हुए भी अधिकतर महिलाएं इस बारे में किसी से कह नहीं पातीं. डॉक्टर को दिखाने में भी उन्हें शर्म महसूस होती है. साथ ही उन्हें ब्रेस्ट निकाल दिए जाने का डर भी सताता रहता है. ऐसे में 'लोग क्या कहेंगे' की चिंता उन्हें सबसे ज़्यादा होती है. लेकिन डॉक्टर के पास तो जाना ही पड़ता है. ऐसी स्थिति में कई बार तब तक काफ़ी देर हो चुकी होती है. इस तरह की देरी न हो, अपनी तरफ़ से क्या सावधानी बरती जाए, ब्रेस्ट कैंसर हो जाने पर क्या करें, किस तरह का एहतियात बरतें... जैसी तमाम जिज्ञासाओं को लेकर जब हम हिन्दुजा हॉस्पिटल (मुंबई) पहुंचे, तो वहां पर ओंकोलॉजी विभाग की प्रमुख डॉ. आशा कापड़िया, ओंकोलॉजी सर्जन डॉ. मुराद लाला व मेडिकल ओंकोलॉजिस्ट डॉ. सचिन आलमल से मुलाक़ात हुई. ये टीम हर तरह से कैंसर से बचाव के मोर्चे पर डटी है और इलाज के साथ-साथ अपनी तरफ़ से सामाजिक जागरूकता फैलाने की भी पूरी कोशिश करती है.

डॉक्टर, सबसे पहले तो ये बताएं कि ब्रेस्ट कैंसर क्या है?

सीधे शब्दों में कहा जाए तो सेल्स में आया बदलाव ही कैंसर है. जब हमारे शरीर के किसी सेल में एबनॉर्मिलिटी आ जाती है और वह अनियंत्रित रूप से बढ़ता ही चला जाता है, तो कैंसर कहलाता है. ब्रेस्ट कैंसर के मामले में यह अनियंत्रित सेल ब्रेस्ट में ट्यूमर या गांठ का रूप ले लेता है.

इलाज के लिए क्या किया जाता है?

सर्जरी तो करनी ही पड़ती है. लेकिन यदि पेशंट समय पर आ जाते हैं, तो सर्जरी उतनी ही माइनर होती है और रोगी को ज़्यादा तकलीफ़ भी नहीं होती.

ब्रेस्ट कैंसर हो जाने पर मरीज़ की स्थिति, उम्र और ट्यूमर या गांठ की गंभीरता को देखते हुए सर्जरी की जाती है, जैसे- यदि मरीज़ हमारे पास जल्दी आ जाते हैं, तो पूरा ब्रेस्ट न निकालकर **ब्रेस्ट कंज़र्विंग सर्जरी** की जाती है. इसमें सिर्फ़ ट्यूमर व उसके आस-पास का थोड़ा-सा हिस्सा निकाला जाता है, जिससे ब्रेस्ट अपने फ़ंक्शन पहले की तरह ही कर सकता है. एडवांस स्टेज में आने पर **ब्रेस्ट रिकंस्ट्रक्शन सर्जरी** की जाती है. इसमें पूरा ब्रेस्ट निकाल देते हैं और शरीर के किसी अन्य हिस्से का मांस निकालकर उसे ब्रेस्ट पर लगाकर आकार दे दिया जाता है. लेकिन ऐसी स्थिति में आप सिर्फ़ ब्रेस्ट का होना महसूस कर सकती हैं, ब्रेस्ट फ़ंक्शन ऐसी स्थिति में नहीं होते. यदि ब्रेस्ट पहले ही निकाल दिया गया है, तो उसके लिए **ब्रेस्ट प्रोस्थेसिस** की सुविधा भी मौजूद है. इसमें आप वास्तविक ब्रेस्ट तो नहीं पा सकते, लेकिन ब्रेस्ट के आकार के पैड को ब्रा के अंदर लगाकर अपना फ़िगर सही रख सकती हैं. ये देखने में बिल्कुल वास्तविक-सा लगता है. इसके साथ ही **रेडियेशन** और **केमोथेरेपी** भी दी जाती है.

ब्रेस्ट कैंसर होने के क्या कारण हैं?

जिन औरतों में पीरियड्स जल्दी शुरू हो जाते हैं और मेनोपॉज़ देर से होता है, उन्हें ब्रेस्ट कैंसर होने के ज़्यादा चांसेस होते हैं. यानी पीरियड्स और मेनोपॉज़ के बीच जितना ज़्यादा लंबा गैप होगा, ब्रेस्ट कैंसर के चांसेस उतने ही ज़्यादा होते हैं. साथ ही जिन औरतों की पहली संतान औसत उम्र से बहुत देर से होती है या जिन्हें संतान होती ही नहीं, उन्हें भी यह रोग होने की संभावना ज़्यादा रहती है. इसके अलावा फ़ैटी डायट, लेट मैरिज, लेट प्रेगनेंसी आदि भी इसके लिए, कुछ हद तक ज़िम्मेदार होते हैं. वैसे कोई ठोस कारण नहीं बताया जा सकता, ये किसी को भी, कभी भी हो सकता है.

ब्रेस्ट कैंसर से सुरक्षा के लिए डायट गाइड

विभिन्न खोजों से ये बात साबित हो चुकी है कि फ़ैटी डायट लेने से कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है, इसलिए कैंसर से सुरक्षा के लिए बैलेंस डायट बेहद ज़रूरी है.

आहार	कैंसर से बचाव के तत्व
अंकुरित चीज़ें, बीन्स, नट्स आदि	विटामिन बी की भरपूर मात्रा
हरी चाय	प्रभावी ऐन्टी-ऑक्सीडेन्ट
दूध-दही, गेहूं की रोटी, सोयाबीन	जेनीस्टेन- ब्रेस्ट कैंसर होने से बचाव करता है.
फूलगोभी-पत्तागोभी	कच्चे या कम पके हुए खाएं- ब्रेस्ट कैंसर से बचाव पाएं
गाजर, पपीता, रतालू, आम, पालक, चुकंदर जरदालू, आडू	बेटा- केरोटेन- एक प्रभावी ऐन्टी-ऑक्सीडेन्ट जो कैंसर के सेल से बचाव कर रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है.

इसके अलावा लाल-हरी शिमला मिर्च, लहसुन, अंगूर आदि भी कैंसर से बचाव के लिए उपयोगी हैं.

ब्रेस्ट सेल्फ़ एक्ज़ामिनेशन कैसे करें?

ब्रेस्ट सेल्फ़ एक्ज़ामिनेशन करने से पहले एक बार इसे अच्छी तरह डॉक्टर से ज़रूर सीख लें, उसके बाद हर महीने में एक बार स्वयं इसका नियमित परीक्षण करें. बीस साल पार करने के बाद हर महिला के लिए ये बेहद ज़रूरी है, ताकि यदि ब्रेस्ट कैंसर होने की संभावना हो तो उसे इलाज द्वारा तुरंत रोका जा सके.



(१) भरपूर रोशनी, ख़ासकर दिन के उजाले में आईने के सामने खड़े होकर अपने ब्रेस्ट का हर तरफ़ से अच्छी तरह निरीक्षण करें.



(२) अब दोनों हाथ सिर के ऊपर रखकर निप्पल व उसके आस-पास के स्थान को ध्यान से देखें कि कहीं कोई एबनॉर्मेलिटी, रैशेस, डिस्चार्ज या त्वचा के रंग में बदलाव तो नहीं नज़र आ रहा.



(३) अब अपना बायां हाथ सिर के नीचे रखकर दाहिने हाथ से बाएं ब्रेस्ट का परीक्षण करें कि कहीं कोई गांठ, कड़ापन या असमानता तो नहीं. प्रत्येक हिस्से को बहुत ध्यान से जांचें. ऊपरी भाग से शुरू करते हुए मध्य की तरफ़ आएं.



(४) मध्य की तरफ़ आते हुए ब्रेस्ट के नीचे की तरफ़ भी अच्छी तरह जांचें. निप्पल के चारों तरफ़ वाला भाग बहुत ध्यान से जांचें.



(५) अब अपना बायां हाथ नीचे ले आएं और ब्रेस्ट का निचले भाग का परीक्षण करें फिर बगल की तरफ आएं.



(६) अब बचे हुए हिस्से की तरफ आएं. ऊपर की तरफ़ आते हुए बगल में भी बराबर चेक करें.



(७) पूरी तरह जांच लेने के बाद दाहिने ब्रेस्ट का परीक्षण करें. अब की बार अपने बाएं हाथ से दाहिने ब्रेस्ट का परीक्षण करें.

नोट - ब्रेस्ट सेल्फ़ एक्ज़ामिनेशन हमेशा माहवारी शुरू होने के एक हफ़्ते बाद करें यानी माहवारी शुरू होने के सातवें दिन, क्योंकि कई महिलाओं में माहवारी के वक़्त ब्रेस्ट में गांठ वगैरह हो जाती हैं इसलिए सही परीक्षण नहीं हो पाता. माहवारी के एक हफ़्ते बाद ऐसा नहीं होता.

इसके अलावा जिन्हें ब्रेस्ट कैंसर होने के ज़्यादा चांसेस हों, उन्हें फ़िज़िकल एक्ज़ामिनेशन (जो कि डॉक्टर करते हैं) और मेमोग्राफी (एक तरह की एक्स-रे जांच जिससे अर्ली स्टेज में ही कैंसर का पता चल जाता है) भी करवानी चाहिए.

क्या ब्रेस्ट कैंसर जेनेटिक होता है?

हां, कुछ हद तक. यदि आपके परिवार में किसी को ब्रेस्ट कैंसर हुआ हो, तो आपको भी यह रोग होने की कुछ हद तक गुंजाइश होती है, इसलिए ऐसे लोगों को ज़रा-सी भी लापरवाही नहीं करनी चाहिए. और ज़रा-सा भी शक़ होने पर तुरंत डॉक्टरी जांच करवानी चाहिए. साथ ही औसत उम्र से कुछ साल पहले से ही स्क्रीनिंग जांच शुरू कर देनी चाहिए.

कैसे पता चले कि ब्रेस्ट कैंसर हो गया है?

इस बात को हमेशा ध्यान रखें कि कैंसर अचानक नहीं हो जाता, बल्कि धीरे-धीरे बढ़ता है और कई मामलों में पहले बिल्कुल भी दर्द नहीं होता. इसलिए **सेल्फ़ एक्ज़ामिनेशन** द्वारा समय-समय पर अपने ब्रेस्ट की जांच करते रहें. इसके अलावा यदि कभी दर्द, कड़ापन या छटकती हुई-सी गांठ महसूस हो या फिर कभी निप्पल से ख़ून या काला डिस्चार्ज हो तो ये भी ब्रेस्ट कैंसर का लक्षण हो सकता है.

क्या सेल्फ एक्ज़ामिनेशन के अलावा भी कुछ और करने की ज़रूरत होती है?

४० साल की उम्र के बाद से हर दूसरे साल जांच करानी चाहिए, क्योंकि इसके बाद ब्रेस्ट कैंसर का रिस्क ज़्यादा रहता है.

यदि एक ब्रेस्ट में कैंसर हुआ है, तो क्या दूसरे में भी होने की संभावना रहती है?

हां, ऐसा हो सकता है. इसके अलावा उसी ब्रेस्ट में दोबारा भी कैंसर हो सकता है.

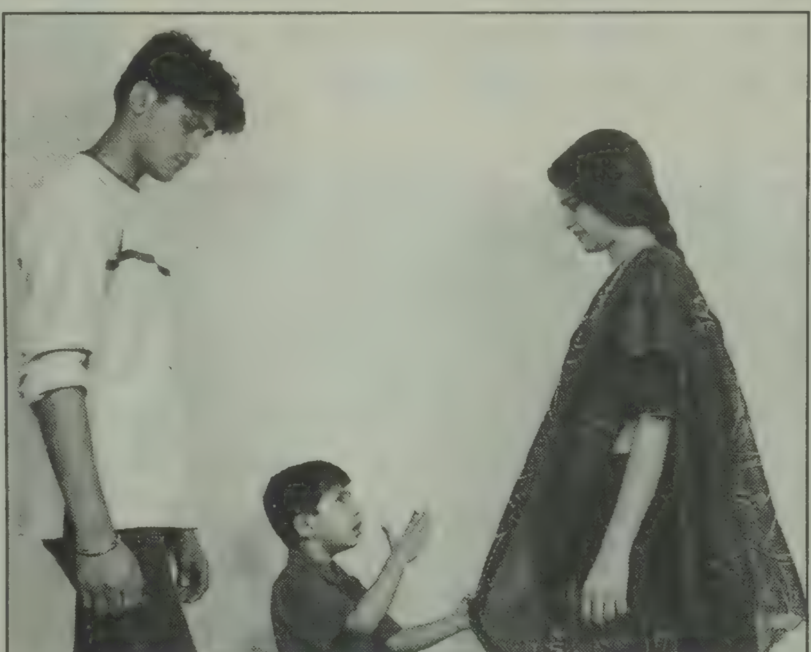
'इंडियन कैंसर सोसायटी' द्वारा किए गए सर्वेक्षण के आंकड़ों के अनुसार ख़ासकर मुंबई जैसे महानगरों में बहुत कम उम्र में भी ब्रेस्ट कैंसर के मामले तेज़ी से सामने आए हैं- ऐसा क्यों हो रहा है?

दरअसल, पहले तो विदेशों में ही कम उम्र में स्तन कैंसर पाया जाता था, लेकिन भारत में ऐसा नहीं था. पर अब यहां भी इसकी संख्या में तेज़ी आई है. इसका सबसे बड़ा कारण है बदलती लाइफ़ स्टाइल. लेट मैरिज, देरी से मां बनना, माहवारी जल्दी हो जाना आदि कारण तो कई हैं, लेकिन इन्हें शत-प्रतिशत सही मानकर चलना ठीक नहीं. अक्सर ऐसा नहीं भी होता है. इसके लिए सामाजिक जागरूकता और सावधानी बेहद ज़रूरी है.

- कमला अंथवाल

संतानवाली स्त्रियों का पुनर्विवाह: कुछ नई समस्याओं का जन्म

आधुनिक समाज की बदलती सोच ने तलाक़शुदा स्त्री के पुनर्विवाह को स्वीकार तो कर लिया, पर उसकी पहले विवाह वाली संतान को अपनाते वक़्त वह कतराने लगता है. और यहीं से शुरू होता है एक नई समस्या का जन्म, जिसका ख़ामियाजा उस स्त्री के साथ-साथ उसकी संतान को भी भुगतना पड़ता है.



एक महिला ने अपनी समस्या कुछ इस तरह व्यक्त की- ''विवाह के तीन वर्ष बाद ही पति का देहांत हो गया. पति की मृत्यु के बाद ससुरालवालों ने पंचायत बैठाकर मेरे बेटे के साथ मुझे मायके भिजवा दिया. कुछ दिनों बाद मायकेवालों ने मेरी दूसरी शादी कर दी. बेटे को मैं अपने पति की रज़ामंदी पर अपने साथ ले गई, क्योंकि मेरा दूसरा पति नपुंसक है. मैं नौकरी करके अपने बेटे को पढ़ा रही हूं.

अब मेरे पहले पति के घरवालों ने वकील के माध्यम से नोटिस भेजा है कि वे अपना 'पोता' चाहते हैं. इस मुक़दमे के कारण मेरे वर्तमान पति ने भी मुझे मायके में लाकर छोड़ दिया है. अब न तो मेरे (दूसरे) पति लेने आए हैं और न मैं जाना ही चाहती हूं. मुक़दमा शुरू हुए दो वर्ष हो गए हैं. क्या मेरे पहले पति के घरवाले मेरे बेटे को मुझसे छीन सकते हैं? क्या मां के रहते बच्चा दादा के पास रह सकता है? मैं किस तरह से बेटे को अपने साथ रख सकती हूं? मैंने अपने बेटे की ख़ातिर दूसरी शादी की थी.''

आजकल यह एक नई समस्या उठ खड़ी हुई है. कल तक पुनर्विवाह का न होना एक समस्या थी. अब बदली हुई परिस्थितियों में पुनर्विवाहों के मामले में संतानवाली स्त्रियों की नई समस्याएं गंभीर रूप से सामने आ रही हैं. सौतेली मां की समस्या से अलग हटकर यह सौतेले पिता और दादा-पोते की समस्या के द्वंद्व में फंसी औरत का दयनीय पक्ष है.

संतानवाली स्त्रियों का पुनर्विवाह होना एक अच्छा क़दम तो है. किंतु इससे सामाजिक, क़ानूनी और पारिवारिक समस्याओं का जो जाल बनता जा है,उसकी तरफ़ कम ही ध्यान दिया जा रहा है. संयुक्त परिवारों में संतानवाली विधवा का घर में रह पाना बहुत ही मुश्किलों भरा होता है. सास, देवरानी, जेठानी उसका जीना हराम कर देती हैं. कहीं-कहीं पर यदि सास-ससुर न हों तो स्थिति बहुत ही गंभीर हो उठती है.

यदि वह विधवा है और आर्थिक रूप से अपने पैरों पर नहीं खड़ी है तो उसके साथ नौकरानी जैसा बर्ताव किया जाता है. यदि लड़-झगड़ कर वह अपने पति की सम्पत्ति लेकर अलग भी रहने लगे तो चाहे वह युवती हो या प्रौढ़ा, समाज की विकृत व संशयभरी निगाहों का सामना उसे करना ही पड़ता है.

कई संतानवाली मांएं अपने बच्चे को लेकर अपने मायके में रहने लगती हैं. मायके में उन्हें सुरक्षा और प्यार मिलने के साथ उनका मन भी लग जाता है. फिर भी यदा-कदा मां-बाप, भाई-भाभी से मिलने वाले तीखे व्यंग्यबाणों से वह बच नहीं पातीं.

जिस तरह आजकल घरों में विवाद बढ़ने लगे हैं, उससे

तलाक़ों की संख्या भी बढ़ने लगी है. तलाक़ की प्रक्रिया जटिल अवश्य है, लेकिन तलाक़ मिलना असंभव नहीं. लेकिन तलाक़ लेने पर स्त्रियों को कई तरह की मुसीबतों का सामना करना ही पड़ता है. उस पर पुनर्विवाह कर लेने पर और पूर्व पति से संतान होने की स्थिति में कई प्रकार की समस्याएं सामने आती हैं.

इसके अलावा सम्पत्ति को लेकर भी कानूनी झगड़े खड़े हो जाते हैं. यदि दूसरे पति से भी संतान हो गई तो वह भी अपने पिता की संपत्ति का उत्तराधिकारी बन जाता है. बड़े होने पर सौतेले भाइयों में भी ठन सकती है या फिर दूसरे पति की पहली पत्नी से हुई संतानें अपनी सौतेली मां से दुखी हो सकती हैं.

कल्पना कीजिए, यदि संतानवाली स्त्री दूसरा विवाह करने के बाद मर जाए तो उसकी संतान की क्या हालत होगी? वह क़ानूनी तौर पर तो अपने सौतेले पिता का बच्चा है, लेकिन क्या ज़रूरी है कि सौतेला पिता उसे ठीक ढंग से पाले? उसकी मां जब मर गई तो फिर सौतेले पिता के साथ उसका क़रीबी संबंध ही कहां रह जाता है. ऐसी स्थिति में वह अधर में फंस जाता है. क़ानून भी कोई ख़ास संरक्षण नहीं दे पाता. उसकी पारिवारिक और सामाजिक तौर पर दुर्गति ही होती है.

यदि दूसरा पति अपनी पूर्व पत्नी के बच्चों को छोड़कर मर जाए और स्त्री विधवा हो जाए, तो इस पर भी अनेक परेशानियां खड़ी हो जाती हैं जैसे- वह अपने पति की सम्पत्ति की हक़दार कैसे हो और अपने सौतेले बच्चों को कैसे पाले?

एक स्थिति यह भी हो सकती है कि पति-पत्नी दोनों ही मर जाएं. ऐसे में सौतेले बच्चों में आपस में हरदम लड़ाई-झगड़ा होता रहता है. यदि दूसरे पति से भी कोई बच्चा हो गया है तो मां-बाप दोनों की मृत्यु के बाद वह तीसरे सौतेले के रूप में सामने आएगा. वह लड़ेगा कि संपत्ति का असली वारिस तो मैं हूं. बाक़ी सब सौतेले हैं. यहां क़ानून की बड़ी पेचीदगियां सामने आ जाएंगी और विकट स्थिति उत्पन्न हो



कहते हैं इंसान के हाथ में सब कुछ है तक़दीर बनाना भी और बिगड़ना भी. लेकिन हालात कब कहां ला खड़ा करें कुछ कहा नहीं जा सकता. कई बार ऐसा होता है कि समस्याएं परिस्थितिवश उत्पन्न होती हैं तो कई बार ख़ुद हमारी वजह से स्थिति बद-से-बदतर हो जाती है. ऐसा ही देखा गया संतानवाली स्त्रियों के पुनर्विवाह के विषय में. इस संदर्भ में हमने कई वकीलों से बातचीत की.

एडवोकेट ए.के. सिंह का कहना है कि- ऐसा देखा गया है कि बाल-बच्चे वाली कोई स्त्री दोबारा विवाह करती है तो कई तरह की समस्याएं उत्पन्न होती हैं. जैसे- पहले पति के पिता द्वारा 'पोते' को पाने के लिए मुक़दमा दायर करना. लेकिन क़ानूनी रूप से बच्चा जब तक छोटा है वह मां के पास ही रहेगा. पांच साल तक बच्चे को मां से कोई अलग नहीं कर सकता. उसके बाद भी बच्चे पर मां का ही अधिकार रहता है. हां, एक बात और हो सकती है. यदि मां की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं. उसके पास पर्याप्त पूंजी नहीं है कि वह बच्चे का भरण-पोषण कर सके और दादा-दादी सम्पन्न हैं तो ऐसे में बच्चे के उज्ज्वल भविष्य की ख़ातिर दादा-दादी उसे रख सकते हैं. लेकिन फिर भी नेचुरल गार्जियन मां ही होती है. हां, यदि दादा-दादी चाहें तो बच्चे से हफ़्ते में या महीने में एक-दो बार मिल सकते हैं. इसकी सुविधा क़ानून देता है.

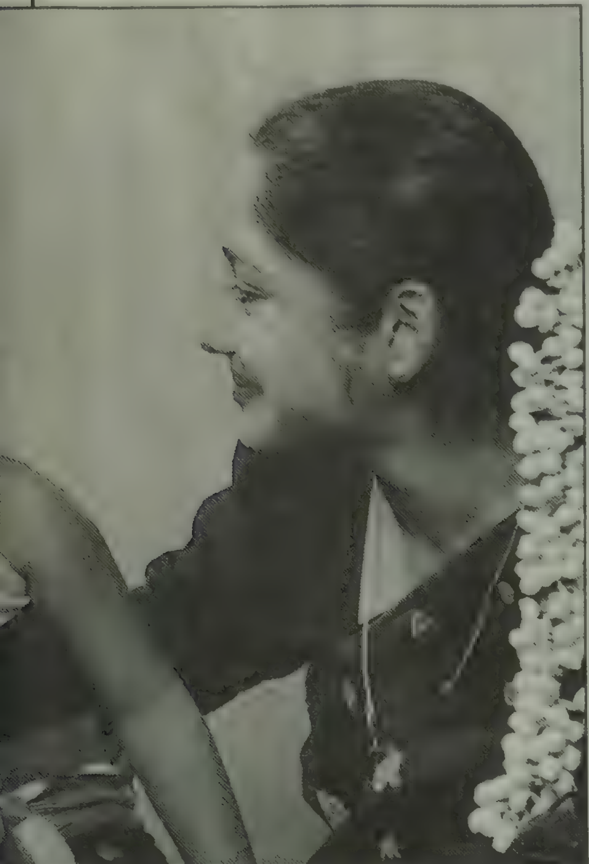
क़ानूनी रूप से संतानवाली स्त्री द्वारा पुनर्विवाह के बाद उत्पन्न हुई समस्याओं का समाधान किया गया है. कई मामलों में संतोषजनक निर्णय लिए गए हैं. लेकिन फिर भी कुछ केसेज़ बड़े पेचीदे होते हैं. केस हाई कोर्ट में जाता है. जहां तीन जज बैठे हैं. जिसमें यदि एक ख़िलाफ़ और दो सहमत हैं तो बहुमत द्वारा निर्णय मान्य माना जाता है. फिर भी कई समस्याओं में क़ानूनी प्रावधान है ही नहीं. वहां पर क़ानून मौन है. कोई स्पष्ट समाधान नहीं है. छूट बहुत है.

एकबारगी देखें तो इस तरह के विवाह में बच्चों की परवरिश पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है. अतः स्त्री को इस बारे में गंभीरतापूर्वक सोचना चाहिए. इसके अलावा समाज का हर व्यक्ति भी इस समस्या को समझे. नैतिक ज़िम्मेदारी का पालन करे तब समस्या उत्पन्न ही न होगी.

एडवोकेट दिनेश दुबे: ऐसे मामलों में क़ानून के अलावा नैतिक बातों पर भी ध्यान देने की ज़रूरत है. आज चाहे जितने हम आधुनिक हो गए हों, लेकिन जब एक पत्नी अपने बच्चे के साथ दोबारा शादी करके ससुराल जाती है तब उसे अनेकों परेशानियों का सामना करना पड़ता है. बच्चे को वो प्यार-दुलार नहीं मिलता, जो उसे मिलना चाहिए. न ही सौतेले भाई-बहनों से और न ही

जाएगी.

विदेशों में भी संतानवाली स्त्रियों के पुनर्विवाह करने पर समस्याएं आती हैं, लेकिन संयुक्त परिवारों की परम्परा न होने के कारण तथा पुत्र को ही संपत्ति का उत्तराधिकारी जन्मतः न मानने के कारण वहां इस तरह की समस्याएं गंभीर रूप नहीं लेतीं. किंतु भारत में जब तक विवाह क़ानूनों में अपेक्षित परिवर्तन नहीं होता तब तक पुनर्विवाह के बाद होनेवाले सामान्य झगड़े और समस्याएं बरक़रार ही रहेंगी.



संतानवाली स्त्री को दूसरा विवाह करने का निर्णय बहुत सोच-समझकर लेना चाहिए. दूसरा विवाह करने से पहले उसे भावी पति के बारे में पूरी जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिए. यह तो लगभग तय है कि संतानवाली स्त्री से कोई विधुर या प्रौढ़ ही विवाह करेगा, जिनके बिना मां के बच्चे हों. यदि विवाह करनेवाली स्त्री केवल एक ही बच्चे की मां है तो उसे दूसरा विवाह कर लेना चाहिए. यदि बच्चा पुत्र है तो फिर उसे दूसरे पति से तब तक बच्चा नहीं जनना चाहिए जब तक कि उसका दूसरा पति उसके लिए पूरी तरह राजी न हो जाए. यदि दूसरे पति के भी पहले से बच्चे हैं तो उन्हें भी अपना मातृत्व प्रेम देना चाहिए और नई संतान के बारे में नहीं सोचना चाहिए.

जब तक संयुक्त परिवारों में पुत्र को सम्पत्ति का क़ानूनी अधिकार-उत्तराधिकार मिलता रहेगा तब तक दादा या चाचा भी, अदालत में यह तर्क देकर दावा करते रहेंगे कि बच्चे का 'सौतेला' पिता होने के कारण उसकी मां ठीक से उसकी परवरिश नहीं कर सकती. वैसे भी सौतेले पिता-भाइयों के बीच अपनापन हो ही नहीं पाता.

संतानवाली स्त्रियां यदि दूसरा विवाह न करें तो उनके सामने ये समस्याएं नहीं होतीं. लेकिन इन सब वजहों से क्या संतानवाली स्त्रियों को दूसरा विवाह नहीं करना चाहिए? करना चाहिए, लेकिन इसे निभाने के लिए परंपरागत समाज व परिवार व्यवस्था में सुधारों की आवश्यकता है.

- मिथिलेश कुमार झा

पिता से. और उस पर यदि (बच्चे) लड़की है तो समस्या और भी विकट हो जाती है. उसे उतना स्नेह व सम्मान नहीं मिल पाता. हां, यदि लड़की बहुत ही बोल्ड है तो वह परिस्थितियों का सामना डटकर कर सकती है. इस तरह की समस्या विदेशों में, इग्लैंड में ज़्यादा होती है. अधिकतर मामले में बच्चे के बड़े होने पर उसे प्यार व अपनापन मिल ही नहीं पाता है.

सबसे पहली ध्यान देने वाली बात यह है कि यदि बच्चे हों तो तलाक़ नहीं होने देना चाहिए. थोड़ा समझौता करके, आपस में मिल-जुलकर रहने की कोशिश करनी चाहिए, क्योंकि तलाक़ का बच्चे के जीवन पर दुष्प्रभाव पड़ता ही है. दूसरी बात- यदि पति का देहांत हो जाता है तब सब कुछ देखभाल के, ससुरालवालों और घरवालों से समझने-बूझने के बाद ही दोबारा ब्याह करना चाहिए.

एडवोकेट एस.के. सावंतः कभी जीवन में भावनाओं में बहकर निर्णय नहीं लेना चाहिए. सबसे अधिक विकट स्थिति तब आती है जब तलाक़शुदा संतानवाली स्त्री जिससे ब्याह करती है, वह बाद में पहले से ही शादीशुदा है, इस बात का पता चलता है. ऐसे कई केसेज़ प्रकाश में आए हैं जहां पुरुषों ने धोखा देकर शादी की है और बेचारी स्त्री को नारकीय जीवन जीने के लिए अभिशप्त होना पड़ा. अतः ऐसी स्थिति न हो इसके लिए लड़के के बारे में पूरी जांच-पड़ताल कर लेनी चाहिए. नासमझी में कोई निर्णय नहीं लेना चाहिए.

यदि विधवा होने पर संतानवाली स्त्री दोबारा शादी करती है तो उसे हर पहलू पर गंभीरतापूर्वक विचार करने के बाद विवाह का निर्णय लेना चाहिए, क्योंकि पुरुषों के मामले में तो थोड़ा-बहुत चल जाता है, पर महिलाओं को पग-पग पर मुसीबतों का सामना करना पड़ता है और हमारे यहां इस तरह के ब्याह का प्रचलन भी नहीं है.

एक पहलू यह भी है कि यदि स्त्री के बच्चे हैं और तलाक़ की नौबत आ जाती है, तो घरवालों व दोस्त-रिश्तेदारों की भी अहम भूमिका होनी चाहिए. उन्हें समझौता भरा माहौल बनाना चाहिए. दोनों में सुलह करानी चाहिए.

उपरोक्त वकीलों के विचारों से एक बात स्पष्ट होती है कि संतानवाली स्त्रियों का पुनर्विवाह होने पर कुछ समस्याएं उत्पन्न तो होती हैं, लेकिन उनके बचाव के प्रावधान भी हैं. इस तरह के मुद्दों पर घर-परिवार और समाज को खुले विचार से सोचने और न्यायसंगत निर्णय लेने की ज़रूरत है. क़ानून में भी कुछ नए संशोधन किए जाएं, ताकि हर समस्या का तर्कपूर्ण समाधान हो सके.

- उषा गुप्ता



काष्ठ पर पाश्चात्य कला के नमूने गवाछ में हवेलियों के अक्स, शाही दरबार सी बैठक, महल के अंदर जाने का आभास देते जीने और लकड़ी व लोहे के मेल से बना कलात्मक मुख्य द्धार.... यूं प्रतीत होता है मानो हड़प्पा और मोहनजोदड़ों के युग से चले थे और इक्कीसवीं सदी तक वक़्त के तार जोड़ते चले आये हैं,दीवार-दर-दीवार ईंटों से, रंगों-रोगन से, भारी-भरकम परदों से... लेकिन इन सब के बीच बच्चों का प्यारा-सा कक्ष यूं लग रहा है मानो बाग में पहला फूल खिला हो. और सारी सोच, सारे ख़याल कभी दीवार पर टंगी किसी तस्वीर में खो जाते हैं या फिर बंद आंखों में सपने बन तैरने लगते हैं



















पावों के नीचे मखमली एहसास. छत धुले बादलों-सी श्वेत... कांच की दीवार से झांकती चांदनी... ऐसे नज़ारे में ख़ामोशी हो और प्रकृति से जुड़े रंगों के परदे और फ़र्नीचर हों तो बीता हुआ कल रोमानी-सी शाम के पहलू में आ बैठता है. और ज़िंदगी कभी कविता बन जाती है तो कभी ग़ज़ल का मकता... और सारे गिले-शिकवे कुछ पलों के लिए वक़्त के हाशिये में जा खड़े होते हैं.

टच वुड








दीवारों की गिरफ्त









जब चारों ओर बस एक ही रंग नज़र आये तो ज़ाहिर है कि किसी के सपने हक़ीक़त में तब्दील हो गये हैं, जैसे ये नज़ारे... हर टुकड़ा दूसरे से जुड़ा हुआ है कला और रंग के साथ.
और जिस आशियाने के दरो-दीवार पर्दानशीं हों उसकी मलिका के हुस्न को तो झीनी-सी चूनर ही काफ़ी होगी. इतनी पुरसुकून ख़्वाबगाह में किसी की रूह भी कहां दाख़िल हो पायेगी. मखमली बिस्तर में रात का सन्नाटा और नज़दीक आ जाएगा और ख़ुद से ख़ुद की बातें करते-करते चिराग़ बुझ जाएंगे... आमीन!







चरागां



इस घर में कोई झरोखा नहीं है, उसके घर के दरवाज़े पर परदा पड़ा है....
ये बारिश का मौसम, ये रिमझिम का आलम,
फिर भी मैं शमा सी पिघल रही हूं...

शमा को तो जलना भी है और पिघलना भी, यही तो नियति है उसकी... अब इसी शमा को देखो, कभी कांच के अंदर जली तो कभी लोहे की जाली के अंदर. लेकिन कुछ भी हो, इन जालीदार लैम्पों में जले चिराग़ आपके आशियाने की ख़ूबसूरती हैं.



आरोग्य संजीवनी

का अगला अंक विशेषांकों की श्रृंखला में

सेक्स विशेषांक



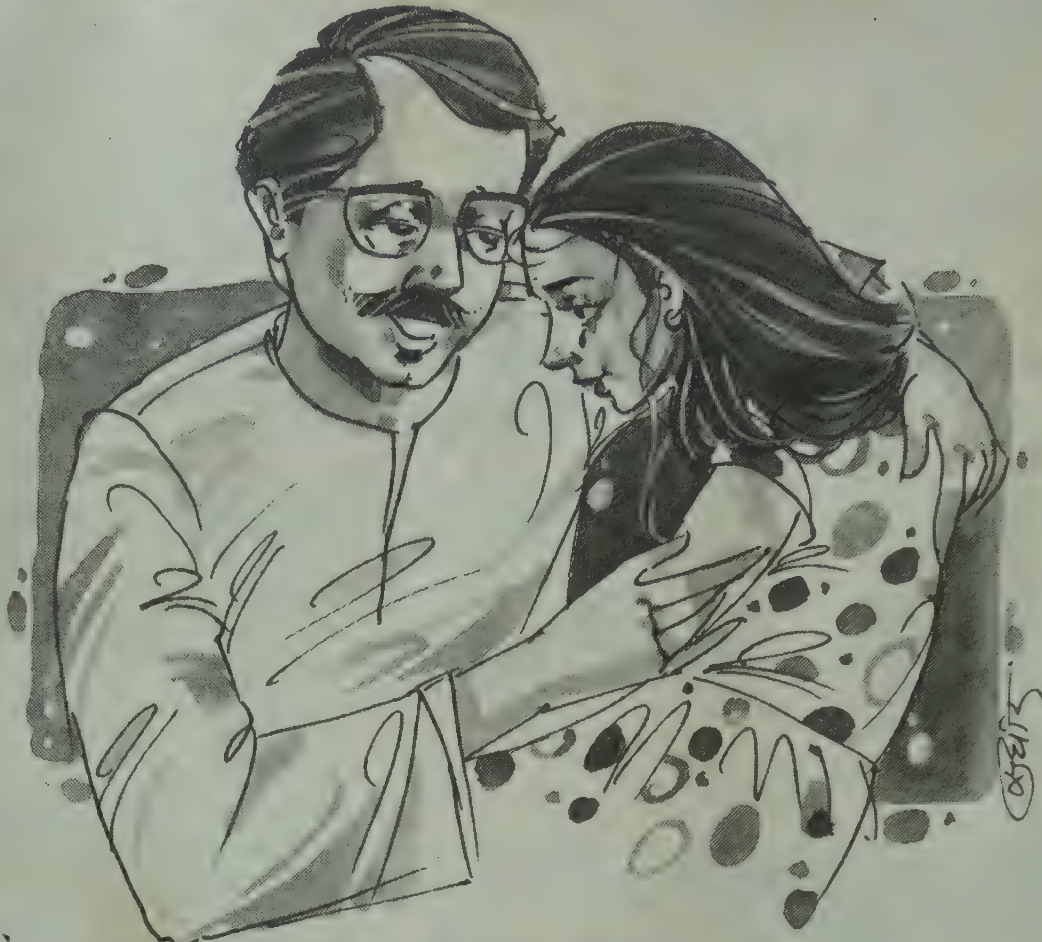
की एक अनोखी कड़ी

पाठकों की निरंतर बढ़ती मांग के कारण 'आरोग्य संजीवनी' का अगला अंक 'सेक्स विशेषांक' के रूप में प्रकाशित करने जा रहे हैं.

यह विशेषांक अपने ढंग का निराला, 'आरोग्य संजीवनी' के अन्य सेक्स विशेषांकों से भी अधिक बढ़-चढ़ कर तथा अनोखा होगा. इसमें होगा प्राचीन और आधुनिक, पश्चिमी और भारतीय सेक्स विशेषज्ञों के विचारों का अद्भुत संगम, सेक्स के कई अनछुए विषयों की चर्चा, 'काम शिक्षा' की जानकारी, युवक-युवतियों, प्रौढ़ों और बुजुर्गों में सेक्स भावना की उठने वाली विशिष्ट तरंगें, साथ में होंगे सेक्स-जीवन में चार चांद लगाने वाले आयुर्वेदिक और होमियोपैथिक के सरल नुस्खे. इस सुनहले मौके से चूक न जाएं, इसलिए अपनी प्रतियां अभी से सुरक्षित करा लें.

बस, इंतजार कीजिए कुछ दिन.

सत्रह साल की उम्र और मुझे लगता था कि ज़िंदगी अपने ढंग से जीऊं, उड़ूं.. इतनी ऊंची उड़ूं कि कोई पकड़ नहीं पाए और उस सर्द रात को कुछ सोचकर सोयी और क़रीब सुबह चार बजे पचास हज़ार रुपये, कुछ कपड़े लेकर मैं चली आयी- मोहल्ले के ही एक लड़के के साथ. सपनीली दुनिया के लिए घर से बाहर निकला एक क़दम ऐसा फिसला कि शायद संभलने का मौक़ा ही नहीं मिला.



आप मेरी चिंता में, सामाजिक बदनामी के भय से सिर्फ़ आंसुओं और तन्हाई के होकर रह गए होंगे. मुझे अब अधिकार तो नहीं है, फिर भी कह रही हूं- मम्मी के लिए, राहुल भइया के लिए अपने आपको संभाले रखिए पापा...

नहीं पापा, उदास मत होइए.... आप तो मेरे लिए दुनिया के सबसे अच्छे पापा हैं. आपने राहुल भइया से ज़्यादा मेरा ख़याल रखा है. मेरी ख़ातिर आपने मम्मी से कितनी झड़पें कीं. रात को दो-दो बजे तक, जब सब सो रहे होते और मैं पढ़ रही होती, आप मुझे कॉफ़ी बनाकर दे जाते. आप सिर्फ़ मेरे लिए जागते थे, जबकि आपको तड़के ही उठना होता था. आख़िर आप मुझे भी तो अपने जैसा क़ाबिल डॉक्टर बनाना चाहते थे.

पापा आप कहते थे ना- "बेटा, तुम तो मेरा अभिमान हो, मेरा गुरूर हो, मेरे सपनों की रूप रेखा हो, हम सबकी आंखों का तारा हो." शायद आपके प्यार की अतिशयोक्ति ने ही मुझे इतना उच्छृंखल बना दिया. प्यार की पराकाष्ठा ने स्वतंत्रता को मनमानी करने की पूरी छूट दे दी थी और इस मनमानी ने देखिए कहां ला पटका मुझे.

मेरे हर टेस्ट के समय, मेरे हर प्रैक्टिकल परीक्षा के समय आप क्लीनिक छोड़कर आ जाते थे. मेरे प्रति आपका इतना मोह देखकर लोग कहते कि भगवान हर बेटी को ऐसा पिता दे और आप कहते थे कि भगवान हर बाप को ऐसी बेटी दे. अब वही लोग आपको देखकर कहते होंगे- "देखो, लड़की को इतना सिर चढ़ा लिया था, तभी तो एक आवारा लड़के के साथ भाग गई." काश पापा! काश! ऐसा नहीं हुआ होता. काश! मैं समय को उल्टा घुमा पाती.....

प्लीज़ पापा, मत रोइए प्लीज़. जानती हूं, आपको आपकी दो चीज़ें बहुत प्यारी हैं- आपकी बेटी और आपकी प्रतिष्ठा. मगर आपकी एक प्यारी चीज़ ने ही दूसरी को भी कहीं का नहीं छोड़ा. आपकी बेटी ने ही आपकी प्रतिष्ठा धूल में मिला दी. आपके स्नेह ने कभी मुझे ज़मीन पर उतरने नहीं दिया और मैंने आपको ज़मीन में कई फ़ीट नीचे गाड़ दिया.

आप मेरी चिंता में, सामाजिक बदनामी के भय से सिर्फ़ आंसुओं और तन्हाई के होकर रह गए होंगे. मुझे अब अधिकार तो नहीं है, फिर भी कह रही हूं- मम्मी के लिए, राहुल भइया के लिए अपने आपको संभाले रखिए पापा...

आज लगता है मां से ज़्यादा समझदार, यथार्थवादी, शुभचिंतक कोई और नहीं होता. मां ने हर बार मुझे अनुशासन और कर्त्तव्यों का पाठ पढ़ाना चाहा, लेकिन आपके स्नेह ने उनको परास्त कर दिया. मां मेरे हर सुख-दुख की साथी थी, उन समस्याओं की राज़दार थी, जो मैं आपसे नहीं कह सकती थी.

जब मैं बीमार होती,तो कितनी ही रातें मां ने जाग-जाग कर काटी. ख़ुद बीमार रहतीं, लेकिन कभी मुझे महसूस न होने देतीं. अपने शरीर पर हर रात मुझे मां के हाथों का स्पर्श महसूस होता था.

जानती हूं, मेरी इस करनी के लिए मां अपने आपको ज़िम्मेदार समझती होंगी. लेकिन पापा, मां का कोई दोष नहीं है. एक मां अपनी रचना को जितने अच्छे से संवार सकती है उतना और कोई नहीं. मां ने भी वैसा ही किया, हर क़दम पर साथी बनकर, सच्ची सहेली बनकर, पर आज....

काश, मैं मां के आंचल में छिप जाती. उनकी बांहों का घेरा मेरे चारों ओर फिर से कस जाता. काश, उनकी झिड़कियां, अनुशासन, सलाहें मुझे पहले वाली नेहा बना देते!

राहुल भइया ज़रूर अपने कमरे में

हमारा एलबम देखकर रो रहा होगा. उसके दोस्त मुझे दीदी-दीदी कहते नहीं थकते थे. मेरे एक बार कहने पर वह सिर के बल दौड़ा चला आता था. उसने कई बार मुझसे कहा था- दीदी, तुम्हारे 'आइडियल' तो पापा हैं, लेकिन मेरी 'आइडियल' तुम हो. आख़िर मैंने उस बच्चे को क्या दिया? दोस्तों में जगहंसाई, मानसिक प्रताड़ना. उस निर्दोष, मासूम, निश्छल भाई को तो अब 'आइडियल' शब्द से नफ़रत हो गई होगी.

काश, आज वो दिन फिर लौट आते- जब वह खाना खाकर मेरे दुपट्टे में हाथ पोंछकर भाग जाता था और स्कूल से आकर अपनी जुराबें निकालकर शरारतवश मेरे ऊपर फेंक देता था और मैं चिल्लाकर उसको दौड़ा लेती थी.

पापा, मैं घर से एक चकाचौंध भरी दुनिया का सपना लेकर निकली थी, लेकिन ज्यों-ज्यों मानसिक, आर्थिक, शारीरिक शोषण होता रहा, त्यों-त्यों आपकी, आप सभी की यादें ताज़ा होती गईं. और अब तो मुझे पता चल गया है कि मैं जिस लड़के के साथ भागकर आयी, उसके पिता को आपसे व्यक्तिगत ईर्ष्या थी. उसने अपने पुत्र के साथ मिलकर आपकी प्रतिष्ठा को धूमिल करने के लिए यह षडयंत्र रचा था और वो सफल हो गया.

पापा, आपकी बदनामी के लिए, मम्मी की ख़राब हालत के लिए, राहुल की सूनी आंखों के अंधेरों के लिए मैं, सिर्फ़ मैं ज़िम्मेदार हूं.

आपकी बेटी अब इस लायक नहीं रही कि वापस लौट सके. जानती हूं, आप सभी दिल से मुझे वापस बुलाना चाहते हैं और आपने मुझे ढूंढने की बहुत कोशिश भी की होगी, लेकिन मैंने आपके प्यार का अपमान किया है. आप सभी की ख़ुशी छीनी है. एक ऐसी दुनिया मैंने ख़ुद उजाड़ दी जिसकी मैं केन्द्रबिंदु थी. अब मुझे अपने आपसे घृणा हो रही है. अब मुझे ढूंढने की कोशिश मत कीजिएगा. इसलिए यह नहीं लिख रही हूं कि कहां हूं. जानती हूं, वापस आने पर भी आप सभी पहले की तरह मुझे स्वीकार कर लेंगे, लेकिन इतने कम समय में मैंने आप लोगों को जीते जी मार दिया है- इसलिए अब मैंने ख़ुद की सज़ा निश्चित कर ली है.

ना ना पापा! पत्र पर पड़ी डाकखाने की मुहर आपको मेरा पता बता सकती है. आप मुझे तलाश करते यहां आ सकते हैं, इसलिए मैं सदा के लिए जा रही हूं.

जब तक आपको मेरा यह पत्र मिलेगा, मैं इस दुनिया में नहीं रहूंगी.

हो सके तो आप सभी अपनी इस नासमझ लाडली को माफ़ कर दीजिएगा.

भगवान से कहूंगी कि वो अगले जन्म में भी मुझे आपकी बेटी बनाकर भेजे.

अलविदा पापा..

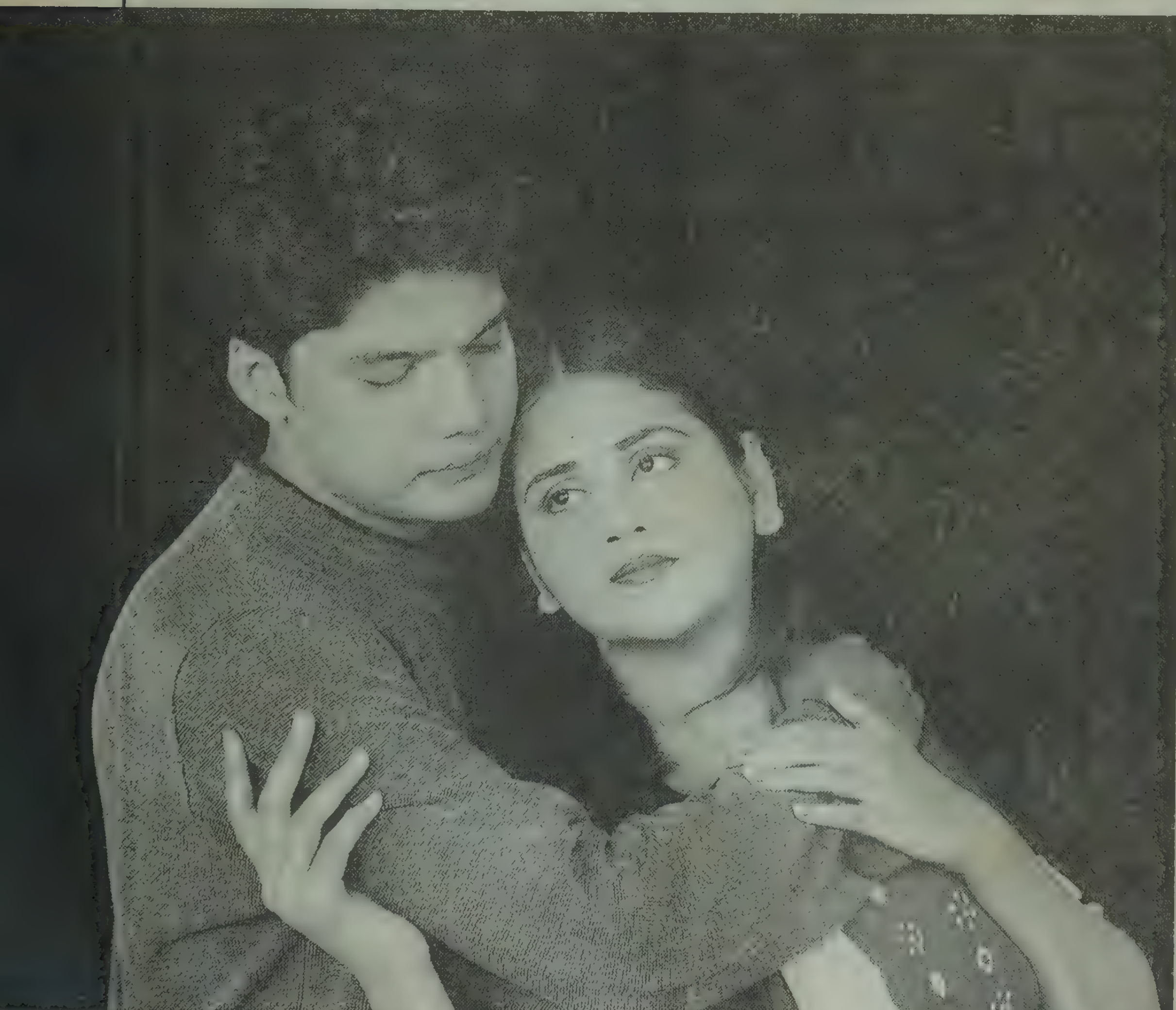
आप सबकी दुलारी

नेहा

यूं तो 'उनका' सारा प्यार सिर्फ़ आपके लिए ही है. आपके सिवाय किसी और के लिए कोई जगह नहीं उनके दिल में, लेकिन उनका ये बेशुमार प्यार ताउम्र बना रहे, इसके लिए आपको भी अपनी तरफ़ से उतनी ही कोशिश करनी चाहिए.

पति का प्यार कैसे पाएं?

बिल्कुल अलग परिवार और परिवेश में पले-बढ़े दो अजनबी जब एक साथ जीवन बिताने का फैसला करते हैं, तो ज़ाहिर है उनके विचार-व्यवहार भी अलग-अलग होते हैं. ऐसे में एक-दूसरे की कई ऐसी बातें या आदतें जो शायद आपको अच्छी न लगती हों, अपनानी ही पड़ती हैं. लेकिन जीवन में आए इन तमाम बदलावों को यदि आप ख़ुशी-ख़ुशी अपनाते हैं और ज़िंदगी को खुशरंग बनाने की अपनी तरफ़ से हर मुमकिन कोशिश करते हैं तो महकते गुलदस्ते-सी बन जाती है ज़िंदगी और उसकी ख़ुशबू से सारा घर, सारा आलम महक उठता है. पति का पूरा-पूरा प्यार पाने के लिए आपको क्या कोशिश करनी होगी, ये आपको हम बताते हैं-



● हर पुरुष को ऐसी जगह की ख़्वाहिश होती है, जहां वो सुकून पा सके, जहां पहुंचकर वो अपनी तमाम दुःख-परेशानियां भुला सके और पत्नी की बांहों से अच्छी जगह भला और क्या हो सकती है एक पति के लिए. पत्नी के प्यार की छांव ही ऐसी जगह होती है, जहां पहुंचकर पति ख़ुद को पूरी तरह सुरक्षित महसूस करता है. उसे ऐसी पत्नी की चाह होती है, जो उसे अच्छी तरह समझती हो, उसे उसकी अच्छाइयों-बुराइयों के साथ स्वीकारती हो, जिसे उस पर पूरा विश्वास हो. अगर आप अपने पति का प्यार पाना चाहती हैं तो ऐसी ही बनें. इसके अलावा पति के दिल में हमेशा अपने लिए जगह बनाए रखने के लिए धैर्य, सहयोग और समझदारी की भी ज़रूरत होती है. साथ ही पति को जताएं कि आपको उनका कितना ख़याल है. रोज़ थोड़ा-सा वक़्त उनके लिए अलग से निकालें. उनसे पूछें कि दिन भर उनके साथ क्या-क्या हुआ. उनका पूरा दिन कैसे गुज़रा. उनकी हर बात ध्यान और प्यार से सुनें. लेकिन उनसे कोई सवाल-जवाब न करें या कोई सलाह न देने लगें, क्योंकि इससे उन्हें बुरा लग सकता है.

● हर औरत को यह बात समझनी चाहिए कि सेक्स हर पुरुष के प्यार का ज़रूरी हिस्सा है. अगर आपने पति को सेक्स में संतुष्ट कर दिया तो समझ जाएं कि आपने उनका प्यार जीत लिया. इसके लिए आप पति को रिझाने के लिए नए-नए तरीक़े अपनाएं. उनसे सेक्सी बातें करें, कभी-कभी ख़ुद उन्हें सेक्स के लिए आमंत्रण भी दें. ज़्यादातर पुरुष ऐसी पत्नी को पसंद करते हैं, जो सेक्स के लिए ना-नुकुर न करें, जो बेझिझक सेक्स में अपनी ज़रूरतों के बारे में बताएं, जो सेक्स क्रिया में उन्हें सहयोग दें. अगर आपने उनकी इन ज़रूरतों को समझ लिया तो आप पाएंगी उनका बेशुमार प्यार.

● अपने पति की बातों को सुनें, उनकी भावनाएं समझें. सिर्फ़ पत्नी ही न बनी रहें, अच्छी दोस्त भी बनें, ताकि आपके पति किसी भी विषय पर बेझिझक आपसे चर्चा कर सकें. उनकी राज़दार बनें. लेकिन ध्यान रखें, पति अपने दिल की बात आपसे तभी कहेंगे जब आप उनकी बातों को स्वस्थ तरीक़े से लेंगी और उनकी हर बात पर बेवजह सवाल-जवाब

या शंका नहीं करेंगी. अपने संबंधों को स्वस्थ बनाएं, कुछ अपनी कहें, कुछ उनकी सुनें. फिर देखें- बदले में उतना ही विश्वास और प्यार पाएंगी आप भी.

● वो ज़माना गया जब पति ऐसी पत्नियों की ख़्वाहिश करते थे, जो घर के काम-काज करे, रसोई-बच्चे संभाले, जो घर की चहारदीवारी से बाहर क़दम न रखे. आजकल के पति तो ऐसी पत्नियां चाहते हैं, जो महत्वाकांक्षी हो, जो कैरियर कॉन्शियस हो, जो देश-समाज, आज के युग के साथ क़दम से क़दम मिलाकर चले. 'शाम को घर लौटने पर पत्नी सज-संवर कर तैयार रहे' वाली सोच आजकल के पतियों को बकवास लगती



है. इसलिए घर-परिवार के साथ ही आप अपने कैरियर, अपने दूसरे शौक़ों पर भी ध्यान दें. यह बात दिमाग़ से निकाल दें कि शाम को पति के घर लौटने पर आप उसे घर पर नहीं मिलीं तो वह नाराज़ हो जाएंगे. घर से बाहर निकलें. अपने लिए एक क़ामयाब मंज़िल तलाशें. फिर आप देखेंगी कि आपके पति सिर्फ़ आपको सहयोग ही नहीं देंगे, बल्कि आपको ढेर सारा प्यार भी करेंगे.

● यह बात बिल्कुल सच है कि एक बच्चा हो जाए तो पति परिवार के ज़्यादा क़रीब आ जाता है. देर रात घर लौटना, दोस्तों के साथ ज़्यादा समय बिताना, दूसरी लापरवाहियां सब धीरे-धीरे ख़त्म होने लगती हैं. पिता बन जाने के बाद वो ज़्यादा-से-ज़्यादा समय घर में बिताना पसंद करने लगता है, ताकि उसे बच्चे का साथ ज़्यादा समय तक मिले. पिता बनना है ही इतना ख़ूबसूरत एहसास. बच्चे से पिता का जुड़ाव और स्नेह दांपत्य संबंधों में भी नई ख़ुशियां ले आता है तो समझ गईं न आप, यदि पति का और ज़्यादा प्यार पाना चाहती हैं, जल्दी से घर में एक नन्हा-मुन्ना ले आएं.

● जीवन में फ़न, मस्ती, रस बना रहे तभी जीने में मज़ा आता है. पतियों को ऐसी पत्नियां अच्छी नहीं लगतीं, जो छोटी-छोटी बात पर सीरियस हो जाती हैं. उन्हें जीवन में फ़न पसंद आता है. हर रोज़ कुछ नया हो- नई ख़ुशियां, नई बातें तो उन्हें अच्छा लगता है. इन सबके लिए कोशिशें तो आपको ही करनी होंगी. अचानक ही उन्हें बताए बिना कहीं आउटिंग का प्लान बना लें, किसी शाम फ़िल्म की टिकट लाकर उन्हें सरप्राइज़ दें या फिर कभी-कभार डिनर के लिए बाहर चली जाएं. यक़ीन मानिए इससे आपका प्यार दोबारा जी उठेगा.

● चाहे पुरुष हो या स्त्री, उम्र के हर पड़ाव पर रिश्तों के मायने बदलते रहते हैं, रिश्तों की ज़रूरतें बदलती रहती हैं. और यह बात पति-पत्नी के रिश्ते में भी लागू होती है. जवानी में जीवनसाथी प्रेमी होता है, जो दोस्त, पति और प्रेमी होने के साथ ही शारीरिक ज़रूरत भी होता है. पारिवारिक जीवन के समय एक ज़िम्मेदार जीवनसाथी की ज़रूरत होती है, जो अपनी हर ज़िम्मेदारी को अच्छी तरह निभा सके. जबकि बुढ़ापे में एक स्नेही साथी की ज़रूरत होती है. एक ऐसे रिश्ते की ज़रूरत होती है, जो उम्र के साथ और भी परिपक्व होता चला गया हो. अगर आप उम्र की ज़रूरत के अनुसार ख़ुद को बदलती रहें, तो पूरे जीवन आप दोनों को एक-दूसरे का प्यार मिलता रहेगा. ●

औलाद के जन्म से ही उसकी परवरिश, उसके भविष्य को लेकर जाने कितनी तैयारियां शुरू कर देते हैं माता-पिता. मगर इतना ही काफ़ी नहीं होता- कुछ और तैयारियां भी बेहद ज़रूरी होती हैं.



पूर्वजननीय विकास को प्रभावित करनेवाले अंग

हर माता-पिता की इच्छा होती है कि उनकी संतान बुद्धिमान व ख़ूबसूरत तो हो ही, साथ ही स्वस्थ भी हो, क्योंकि अच्छी सेहत के बग़ैर सारे गुण धरे रह जाते हैं. लेकिन शिशु के स्वास्थ्य के लिए जन्म के बाद नहीं, बल्कि गर्भाधान से ही सजग होने की ज़रूरत होती है.

गर्भाधान से ही गर्भस्थ शिशु का विकास प्रारंभ हो जाता है और जन्म लेने पर भी वह विकास क्रम चलता रहता है. अतः पूर्वजननीय तथा उत्तरजननीय विकास को एक-दूसरे से अलग करना संभव नहीं है. फिर भी किसी अवस्था का विकास एक निश्चित नियम का अनुसरण करता है. विभिन्न अध्ययनों से प्रमाणित होता है कि जिस तेज़ी से गर्भस्थ शिशु का विकास होता है, जन्म के पश्चात् के विकास में तेज़ी का सर्वथा अभाव रहता है.

गर्भस्थ शिशु के विकास को विभिन्न अंग प्रभावित करते हैं. इनमें कुछ अंग विकास में सहायक और कुछ घातक होते हैं. माता के भोजन, स्वास्थ्य, ग्रंथिस्राव आदि से उसके शारीरिक रसायन प्रभावित होते हैं, अतः गर्भस्थ शिशु विकास इससे प्रभावित होता है.

पूर्व जननीय विकास को प्रभावित करने वाले अंग

•**भोजन**- माता से गर्भस्थ



शिशु को पोषाहार प्राप्त होता है. इस अवस्था में विकास तेज़ गति से होता है, अतः सामान्य विकास के लिए शिशु को पर्याप्त पोषाहार की आवश्यकता पड़ती है. स्वस्थ और पौष्टिक भोजन मिलने पर स्वस्थ शिशु विकसित होता है, किन्तु अस्वस्थकर भोजन से अस्वस्थ शिशु का विकास होता है. माता को पौष्टिक भोजन न मिलने पर शारीरिक निर्बलता और मानसिक न्यूनता की संभावना अधिक बढ़ जाती है.

●**मदिरापानः** गर्भस्थ शिशु के विकास पर शराब का काफ़ी बुरा प्रभाव पड़ता है. पिता के शराब पीने से उनके शुक्राणु निर्बल हो जाते हैं, अतः गर्भस्थ शिशु भी निर्बल होता है और उसका सही विकास नहीं हो पाता. इसी तरह माता के शराब पीने से माता का दूध प्रभावित होता है. साथ ही शराब पीने से उसके रक्त में जो रासायनिक परिवर्तन होता है, उससे गर्भस्थ शिशु प्रभावित होता है. अतः उसका विकास उचित रूप से नहीं हो पाता. इस आधार पर हम कह सकते हैं कि माता-पिता में से किसी एक का भी शराब पीना गर्भस्थ शिशु के विकास में हितकर नहीं होता.

●**धूम्रपानः** ऐसी स्त्रियां जिन्हें धूम्रपान की आदत होती है वे जब गर्भधारण करती हैं, तो उनकी धूम्रपान की लत का असर गर्भस्थ शिशु पर भी पड़ता है. इससे गर्भस्थ शिशु कई संक्रामक रोगों से प्रभावित हो सकता है और मां का दूध भी कम हो जाता है.

●**स्वास्थ्यः** गर्भस्थ शिशु के विकास पर माता के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव निश्चित रूप से पड़ता है. रोगिणी माता के गर्भस्थ शिशु का विकास सामान्य रूप से नहीं होता.

माता का उपदंशग्रस्त होने पर गर्भस्थ शिशु में अन्धता, बधिरता, मानसिक न्यूनता आदि रोगों की संभावना बढ़ जाती है. यह गर्भपात का कारण भी होता है और कभी-कभी इसके कारण शिशु का जन्म समयोपरांत होता है. प्रमेह से ग्रस्त माता-पिता में नपुंसकता का आविर्भाव होता है, जिससे संतान के जन्मान्ध होने की संभावना रहती है. मधुमेह तथा यक्ष्मा जैसे रोगों से पीड़ित माता के गर्भस्थ शिशु का विकास भी असामान्य रूप से होता है और उसमें भी इन रोगों की संभावना रहती है. अन्तःस्रावी ग्रंथियों की विकृति से बुद्धिहीनता विकसित होती है और गर्भस्थ शिशु की हड्डियों का उचित विकास नहीं होता. इसी तरह माता की मानसिक अस्वस्थता गर्भस्थ शिशु में भी विभिन्न मानसिक विकृतियां पैदा कर सकती हैं. अतएव माता का स्वास्थ्य गर्भस्थ शिशु के विकास को प्रभावित करता है.

●**संवेगात्मक अनुभूति-** संवेग के समय कई प्रकार के आन्तरिक परिवर्तन होते हैं. स्वास्थ्य की दृष्टि से कुछ परिवर्तन व्यक्ति के लिए लाभप्रद और कुछ हानिप्रद होते हैं. क्रोध, भय, चिंता, शोक आदि के समय उत्पन्न आंतरिक परिवर्तनों से स्वास्थ्य नष्ट होता है और इस समय व्यक्ति में कई रोग विकसित हो जाते हैं. किंतु प्रसन्नता, प्रेम, अह्लाद आदि के समय जो आंतरिक परिवर्तन होते हैं वे स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होते हैं. अतः गर्भवती स्त्री के विभिन्न संवेगों के समय अन्तःस्रावी ग्रंथियों के स्राव माता के रक्त में मिलकर गर्भस्थ शिशु के विकास को विभिन्न रूपों में प्रभावित करते हैं. शेवर्सन का कहना है कि जो माताएं गर्भावस्था में अप्रसन्न, चिंतित असंतुष्ट तथा वमनशील होती हैं, उनके गर्भस्थ शिशु पर इन स्थितियों का इतना घातक प्रभाव पड़ता है कि जन्म लेने के पश्चात् ऐसे शिशुओं में विभिन्न अवांछित व्यवहार विकसित होते हैं. वे स्वभाव से चिड़चिड़े, निराशावादी और अन्तर्मुखी होते हैं. उनमें सामाजिक शील गुणों का सर्वथा अभाव रहता है. किंतु गर्भावस्था में संतुष्ट, प्रसन्न माताओं के गर्भस्थ शिशु का विकास सामान्य होता है. वे भविष्य में प्रसन्नचित्त, आशावादी और बहिर्मुखी होते हैं. उनमें विभिन्न सामाजिक गुणों का विकास होता है. ●

आया रखिए पर सावधानी बरतिए

नौकरीपेशा पति-पत्नी के घर में छोटे बच्चे को संभालने के लिए आया की उपस्थिति अनिवार्य होती जा रही है. आया रखना नौकरीपेशा मांओं के लिए ज़रूरी भी है और उनकी मजबूरी भी, क्योंकि अब संयुक्त परिवार तो रहे नहीं, जहां बच्चा दादी, ताई, चाची के साथ हंसता-खेलता बड़ा हो जाता था- बिना अपनी मां की कमी महसूस किए. अतः परिस्थितिवश कामकाजी मांओं को आया रखना ज़रूरी हो जाता है. लेकिन जब भी आप अपने बच्चे के लिए आया रखें तो इन बातों को ध्यान में रखें-

❒ बारह-तेरह साल के लड़के/लड़की को बच्चे की देखभाल के लिए कभी नहीं चुनिए. हालांकि छोटे लड़के/लड़की कम पैसे में काम करने को तैयार हो जाते हैं, मगर एक तो छोटे बच्चों से काम करवाना क़ानूनी और नैतिक रूप से ग़लत है, दूसरे एक बड़े बच्चे के हाथों में आपका छोटा बच्चा पूर्णतः सुरक्षित नहीं रह पाएगा.

❒ चंचल-शोख अविवाहित लड़कियां भी अच्छी आया नहीं बन पातीं. ये थोड़ी ग़ैर ज़िम्मेदार होती हैं. इनका ध्यान बच्चे की देखभाल पर कम और अपनी देखभाल पर अधिक रहता है.

❒ थोड़ी बड़ी उम्र की परिपक्व विचारोंवाली महिला एक आदर्श आया साबित हो सकती है. एक तो इनके विचारों में ठहराव व स्वभाव में गंभीरता आ जाती है और फिर स्वयं एक मां होने से उनमें बच्चे के प्रति स्वाभाविक ममता रहती है. साथ ही एक बच्चे की ज़रूरतों को भी वे जानती-समझती हैं.

❒ आया की नियुक्ति से पूर्व निकटवर्ती थाने में उसका रिकॉर्ड अवश्य दर्ज करवाएं.

❒ यह ठीक है कि आप आया को उसके काम के एवज में पैसे देते हैं, फिर भी आप उसे नौकरानी नहीं मानिए, क्योंकि आपकी अनुपस्थिति में वो आपके बच्चे की सार-संभाल करने जैसी महत्वपूर्ण ज़िम्मेदारी उठा रही होती है, झाड़ू-पोंछा करने जैसा रूटीन काम नहीं करती. अतः उसके प्रति अपनी मानसिकता सकारात्मक व व्यवहार मृदु रखिए.

❒ आया के साथ बच्चे को कई घंटे रोज़ बिताने होते हैं, अतः ध्यान दीजिए कि आया साफ़-सफ़ाई का ध्यान रखे और उसे किसी तरह की गंभीर या संक्रामक बीमारी न हो. वरना बच्चे के संक्रमित होने का ख़तरा रहेगा, क्योंकि छोटे बच्चों में रोग प्रतिरोधी क्षमता कम होती है.

❒ आया को इस बात के लिए ताक़ीद कर दें कि दूध पिलाने के बाद बच्चे का मुंह अपनी साड़ी, दुपट्टे या हाथ से नहीं पोंछे. इस काम के लिए आप उसे रुमाल, नैपकिन आदि दीजिए. साथ ही कुछ दिन आया के तौर-तरीक़ों पर ख़ास ग़ौर करने के बाद जो कुछ भी ग़लत लगे उसके बारे में आया से बात करें व वैसा करने के लिए मना करें. क्योंकि नन्हें बच्चे की आदतें अगर शुरू में ही बिगड़ गईं तो बाद में सुधार मुश्किल हो जाएगा.

❒ आया के आने के बाद यदि बच्चे के व्यवहार, स्वास्थ्य व आदतों में अचानक अंतर आ जाए तो सावधान हो जाइए और इसकी वजह मालूम कीजिए.

❒ कभी-कभी ऐसा भी देखने में आया है कि आया बच्चे को दोपहर में दूध में अफ़ीम या किसी अन्य तरह का नशा मिलाकर देने लगती हैं, ताकि बच्चा बेसुध घंटों पड़ा रहे और वे स्वयं आराम करें या सहेली-रिश्तेदार को घर बुलाकर इत्मीनान से बातचीत कर सकें. इसलिए जब कभी आया रखें तो बच्चे की सक्रियता को जांचें.

❒ अगर आप चाहती हैं कि आया आपके बच्चे को अपने बच्चे सा प्यार करे, तो ज़रूरी है कि आप भी आया को अपना समझें. आप उसकी परेशानियों, दिक़्क़तों को भी समझिए और अगर वह कभी जल्दी जाना चाहे तो जाने दीजिए. कभी-कभार देर से आये या कोई ग़लती करे तो उसे माफ़ कर दीजिए. हमेशा प्यार से, सम्मान से बात कीजिए.

❒ आया को आपने बच्चे के काम के लिए रखा है तो सिर्फ़ वही करवाइए. बर्तन मांजना, झाड़ू लगाना जैसे कामों के लिए उससे नहीं कहिए. अगर आप उसे दिनभर काम में लगाए रखेंगी तो वह चिड़चिड़ी हो जाएगी और अपनी खीझ और ग़ुस्सा बच्चे पर निकालेगी.

❒ आया को अपने व पति के ऑफ़िस का फ़ोन नंबर नोट करवाइए. कॉलोनी में रहती है तो अपनी ख़ास सहेली का फ़ोन नंबर भी दीजिए. और हां, अपने फ़ैमिली डॉक्टर का फ़ोन नंबर भी दीजिए. साथ ही एक हिदायत भी कि अगर कभी बच्चे की तबीयत बिगड़े तो अपने मन से उसे कोई दवा नहीं पिलाए और न ही घरेलू नुस्ख़े आजमाए.

❒ अपने पड़ोसी या सहेली को घर के बच्चे व आया पर नज़र रखने को कह जाइए. हो सके तो ज़ल्दी-जल्दी आया नहीं बदलें. ऐसा करने से नन्हें बच्चे को एडजस्टमेंट में तकलीफ़ होगी.

अगर अच्छी सहृदय आया मिल गयी है तो बधाई, फिर भी ये हमेशा याद रखिए कि बच्चे की मां आप हैं और बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास की ज़िम्मेदारी आपकी और आपके पति की है. इसलिए जब भी घर में रहें, अपने बच्चे को अपने साथ रखिए. उसके काम भी स्वयं कीजिए. अपने हाथों से बनाइए, खिलाइए- इससे बच्चे व आपके बीच तारतम्य बना रहेगा.

- निधि निगम



प्रस्तुत हैं
नयी
Anchor
मैटेलिक लच्छियाँ
सोने जैसी मोहकता · चांदी जैसी मनोहरता
सूर्यास्त के सुनहरेपन को और चाँद की चाँदनी को अब आप अपनी कढ़ाई में सजीव उतार सकती हैं. Anchor स्ट्रेंडेड मैटेलिक लच्छियों द्वारा अपने रोज़मर्रा के कपड़ों, साजो-सामान, घर के लिनेन को और भी आकर्षक बनाइए.
Anchor प्रस्तुत करते हैं भारत की पहली स्ट्रेंडेड मैटेलिक कढ़ाई की लच्छियाँ. इन दो नयी मैटेलिक लच्छियों द्वारा अपनी हाथ की कढ़ाई में सोने और चाँदी की चमक लाइए, इनकी सुंदरता का राज़ है इनकी छः तारों वाली बनावट. बारीक कढ़ाई के लिए एक तार का उपयोग कीजिए, कुछ ज्यादा भरी कढ़ाई करनी हो तो दो या दो से ज्यादा तारों से बनाइए. यह बहुउद्देशीय धागा छः तारों वाली Anchor स्ट्रेंडेड कॉटन लच्छियों के साथ मिलकर आपकी खूबसूरत कढ़ाई को और भी आकर्षक बना देगा.
COATS
Anchor
नयी! भारत में पहली बार!
अब Anchor आपकी हर नज़दीकी क्राफ्ट की दुकान पर उपलब्ध!
Anchor
चमक दमक
ऑफर

सामग्रीः

ऐंकर स्ट्रैंडेड मेटालिक लच्छियां (८ मी.) १ लच्छी सिल्वर रंग की.

ऐंकर स्ट्रैंडेड कॉटन लच्छियां (८ मी.) १ लच्छी १८५ रंग की.

८" व्यास का एम्ब्रॉयडरी रिंग.

क्रेवल सूई नं. ७.

आवश्यकतानुसार गोल्डेन कोरी, सिल्वर सितारे एवं सिल्वर ग्लास के मोती.

छोटे गोल शीशे आवश्यकतानुसार.

आसमानी नीला रंग का सलवार- कुर्ता दुपट्टे के साथ.



आसमानी परी

विधिः

नोटः कपड़े पर सिलाई करने से पहले कढ़ाई कर लें तो आसान रहेगा.

१. आकृति १ में बिंदी की डिज़ाइन दर्शायी गयी है. आकृति २ में छोटे मोटिफ़ की डिज़ाइन दिखायी गई है एवं आकृति ३ में फूलों पूरे गुच्छे की डिज़ाइन दी गयी है.

२. आकृति ३ को, जैसा कि रंगीन चित्र में दिखाया गया है, कुर्ते के आगे और बांहों के किनारे पर ट्रेस कर लीजिए. आकृति १ एवं २ को समान दूरी पर फूलों के गुच्छे के चारों ओर छितरा कर ट्रेस कर लीजिए.

३. कपड़े को एम्ब्रॉयडरी रिंग में अच्छी तरह तान कर लगाइए, ताकि टांकों का खिंचाव सही व समान हो.

४. आकृति तथा संकेत सूची निर्देशानुसार पूरी कढ़ाई कीजिए. पूरी कढ़ाई धागे के २ तारों से कीजिए. एक ही नंबर वाले सभी हिस्सों में एक ही रंग के धागे से और एक ही प्रकार के टांके से कढ़ाई करनी चाहिए. फूलों के गुच्छे के डंठल बनाते समय बैक स्टिच सिल्वर के एक तार और १८५ रंग के धागे के एक तार से बनाइए!

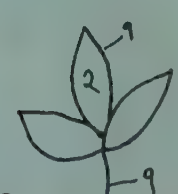
५. कढ़ाई पूरी कर लेने के बाद कपड़े को एम्ब्रॉयडरी रिंग से निकालकर उल्टी तरफ़ गीला कपड़ा रखकर प्रेस कर लें.

आकृति ३





आकृति १



आकृति २

संकेत सूची

१- १८५ एवं सिल्वर - बैक स्टिच (डंठल)

२- १८५ - बैक स्टिच (भरी हुई)

३- १८५ - बैक स्टिच की बाहरी रेखा

४- सिल्वर - बैक स्टिच की बाहरी रेखा

५- सिल्वर - साटिन स्टिच

सौजन्य- ऐंकर डिज़ाइन स्टूडियो, बैंगलोर

'स्टार प्लस' पर हर रविवार दोपहर १ बजे प्रसारित होने वाले कार्यक्रम 'मिर्च मसाला' में से सर्वश्रेष्ठ रेसिपी छांटकर हम पाठकों के लिए प्रकाशित करते हैं. इस प्रोग्राम में दिखाई जाने वाली रेसिपी 'मेरी सहेली' के अगले अंक में प्रकाशित होंगी

पैन फ्राइड स्ट्रॉबेरीज़



सामग्री: २५० ग्राम स्ट्रॉबेरीज़, १० ग्राम हरा धनिया कटा हुआ, ३ ग्राम काली मिर्च पाउडर, २५ ग्राम शक्कर, २५ ग्राम मक्खन, १ स्कूप स्ट्रॉबेरी आईसक्रीम, थोड़ा-सा पुदीना.

विधि: धनिया, काली मिर्च, कॉर्न मिलाकर स्ट्रॉबेरीज़ में अच्छी तरह लपेट दें और ५-१० मिनट के लिए अलग रख दें. मक्खन को पिघलाएं और उसमें शक्कर डालें. जब शक्कर घुल जाए तो उसमें स्ट्रॉबेरीज़ डाल दें. स्ट्रॉबेरीज़ को गर्म होने तक आंच पर रखें. ज़्यादा न पकाएं. सूप प्लेट में सर्व करें. ऊपर स्ट्रॉबेरी आईसक्रीम का स्कूप रखें तथा पुदीने से सजा दें.

पैन फ्राइड स्ट्रॉबेरीज़ विद डीप फ्राइड आइसक्रीम

सामग्री: ३ स्लाइस फ्रूट केक, १ स्कूप आइसक्रीम.

फेंटने के लिए: ५० ग्राम मैदा, ५० ग्राम कॉर्न फ्लोर, आधा चाय का चम्मच बेकिंग पाउडर, १ चाय का चम्मच शक्कर

तलने के लिए: ५०० मि.ली. तेल.

विधि: ३ स्लाइस केक से आईसक्रीम स्कूप को लपेट दें और फ्रिजर में रख दें. फेंटने वाली सारी सामग्री को अच्छी तरह फेंट लें. जब आईसक्रीम जम जाए तब उसे फ्रिज से निकालकर तुरंत फेंटे हुए घोल में डालें और तल लें.

दही के कबाब



सामग्री: २०० ग्राम मसले हुए आलू, ५० ग्राम पालक, १ चाय का चम्मच हरी मिर्च, १ चाय का चम्मच अदरक, १ टेबलस्पून पुदीना, १ चाय का चम्मच हरा धनिया -सभी कटे हुए, १ चाय का चम्मच हरी मिर्च लंबी कटी हुई, ३ टेबलस्पून डबलरोटी का चूरा, थोड़ा-सा इलायची पाउडर, डेढ़ टेबलस्पून भुना और पीसा हुआ चना, १०० ग्राम दही, थोड़ा-सा व्हाईट पेपर पाउडर, तलने के लिए तेल, १ चाय का चम्मच कटी हुई किशमिश, ३० ग्राम कॉर्न फ्लोर, नमक स्वादानुसार.

विधि: मसले हुए आलू में पालक, डबलरोटी का चूरा, चना दाल पाउडर, हरा धनिया, कटी हुई हरी मिर्च, इलायची पाउडर, पेपर पाउडर और नमक मिला लें.

दही में किशमिश, पुदीना, अदरक, हरी मिर्च, हरा धनिया, इलायची पाउडर, नमक और पेपर मिला दें. पालक के मिश्रण को डालकर गोले बना लें. अब इसे पेटिस का आकार देकर कॉर्न फ्लोर में लपेटकर तल लें.

दाल रसम



सामग्री: ५० ग्राम अरहर दाल, आधा चाय का चम्मच हल्दी ...र, नमक, ५० ग्राम इमली, डेढ़ टेबलस्पून तेल, १ चाय का ...च सरसों, आधा चाय का चम्मच हींग का पानी, १चाय का ...च लहसुन कटा हुआ, २० करी पत्ते, ३ साबुत लाल मिर्च, १ ...हुआ टमाटर, ३ हरी मिर्च कटी हुई, १ चाय का चम्मच रसम ...र, डेढ़ चाय का चम्मच नमक (स्वादानुसार), १ चाय का ...च हरा धनिया कटा हुआ, १ चाय का चम्मच नारियल ...कस किया हुआ ४ पापड़.

विधि: ८०० मि.ली. पानी में अरहर दाल, नमक और हल्दी डालकर उबालें. दाल का पानी ३८० मि.ली. लें. ... मि.ली. गरम पानी में इमली को ५-१० मिनट तक डुबोकर रखें. अब छानकर अलग रख दें. तेल गरम करें और ... सरसों तथा जीरा डालें. जब वे तड़कने लगें तब उसमें हींग का पानी डाल दें. अब इसमें लहसुन, करी पत्ते, लाल ... हल्दी पाउडर और इमली पानी डालकर उबालें. टमाटर और हरी मिर्च डालकर २-३ मिनट तक और पकाएं. ...का पानी डालकर ५-८ मिनट तक पकाएं. हरा धनिया और कद्दूकस किए हुए नारियल से सजाकर सर्व करें.

शेफ़- राकेश सेठी



कहानी

रिश्तेदार

प्रकाश माहेश्वरी



"दे मत देना." भाईजी ने उसे बात भी पूरी नहीं करने दी और तेज़ आवाज़ में अपना निर्णयात्मक आदेश सुना दिया, "वापस मिलने मुश्किल हो जाएंगे."

अतुल से चर्चा कर रंजन बाहर आया. अभी सड़क पार कर ही रहा था कि अचानक उसे कुछ याद आया. उसका खुलासा करने के लिए वह वापस अतुल के बंगले की ओर मुड़ा. अतुल उसके रिश्ते के भाईजी(ताऊजी) का पुत्र था. हमउम्र होने के कारण रंजन उससे सलाह-मशवरा कर लिया करता.

साइकिल बाहर खड़ी कर अतुल को बुलाने के लिए उसने ज्यों ही घंटी की ओर हाथ बढ़ाया, भाईजी की तीखी आवाज़ सुन चौंक पड़ा. भाईजी अतुल से कटु अंदाज़ में कुछ पूछ रहे थे. उन्होंने अत्यंत घृणापूर्वक रंजन का नाम लिया, "आजकल ये रंजन क्यों आता है बार-बार?"

"ऐसे ही, उसे बैंक से लोन लेना था..."

"तुमसे तो नहीं मांगे कुछ रुपये-पैसे?"

"नहीं, अभी तो..."

"दे मत देना." भाईजी ने उसे बात भी पूरी नहीं करने दी और तेज़ आवाज़ में अपना निर्णयात्मक आदेश सुना दिया, "वापस मिलने मुश्किल हो जाएंगे."

रंजन ने सुना तो स्तब्ध रह गया. उसे काटो तो ख़ून नहीं. अतुल ने अपने पिता की बात का क्या जवाब दिया, रंजन ने वह तो नहीं सुना, मगर अपने रिश्तेदार के मुख से अपने प्रति कटु शब्दों को सुन उसका मस्तिष्क सन्न-सा रह गया. तो यह सम्मान है उसका अपने इन क़रीबी रिश्तेदारों की नज़रों में! यही मूल्यांकन है उसकी हैसियत, उसकी परिस्थिति और सच पूछो तो उसकी नीयत का...

उसके लिए वहां एक पल ठहरना भी दुश्वार हो गया. वो तत्क्षण पलटा और तीर की तरह बाहर निकल गया.

साइकिल चलाते हुए उसके नथुनों से गरमागरम लपटें निकल रही थीं. सारा शरीर अपमान की ज्वाला से विदग्ध हो तप रहा था. उसका मन जल रहा था, मस्तिष्क जल रहा था. रोम-रोम सुलग रहा था. उसे यूं अनुभव हो रहा था मानो

उसका सारा रक्त अपमान की दावाग्नि से तप्त हो शिराओं में खदबदा रहा है. यह सच है कि उसकी आर्थिक अवस्था इन दिनों अचानक बिगड़ गई है. मगर नीयत...? क्या नीयत भी दुर्दिन के थपेड़ों से ऐसी बेग़ैरत हो गई है कि रिश्तेदारों से पैसा उधार लेगा तो वापस ही नहीं करेगा?

उसे अपने आपसे ग्लानि होने लगी. आख़िर भाईजी के मन में ऐसी कुशंका उठी



क्यों? वह सामान्य वर्ग का है इसलिए? वह उनकी समकक्ष हैसियत का नहीं है, इसलिए? क्या ग़रीब रिश्तेदार अपने अमीर रिश्तेदारों के पास महज़ इसीलिए आते हैं- उनसे पैसा मांगने, उनका मुंह जोहने? उनसे मीठी-मीठी बातें कर उनकी जेब काटने? आज यदि कोई पराया अमीर व्यक्ति बार-बार आता अतुल के पास, उससे सलाह-मशवरा करता, क्या तब भी यही शंका पालते भाईजी? उसे भी टेढ़ी नज़रों से देखते? तब तो उसे प्रेम से बैठाकर चाय-नाश्ता, भोजन सब करवाते.

घर पहुंचने तक रंजन बुरी तरह हांफने लगा. साइकिल आंगन में खड़ी की और कमरे में आ धम्म से कुर्सी में धंस गया. उसे यूं लस्त-पस्त हालत में देख श्रुति घबरा गई. पंखा तेज़ कर वह पल्लू से उसका पसीना पोंछने लगी, "क्या हो गया? तबीयत तो ठीक है न?"

"हां."

"फिर ऐसे लस्त-पस्त क्यों हो? क्या बात है?"

जवाब देने के बदले वह आंखें मींच लंबी-लंबी सांसें लेने लगा.

श्रुति ने उसे नैपकिन देते हुए कहा, "आप पसीना सुखाइये. तब तक मैं शिकंजी बना कर लाती हूं."

रंजन आंखें मूंदे पड़ा रहा. तीन-चार मिनट में श्रुति शिकंजी बनाकर ले आई. कुर्सी के हत्थे पर बैठ उसने ग्लास रंजन के होंठों से लगा दिया, "पहले आप पी लीजिए, फिर आराम से बतलाइयेगा."

उसके हाथों से ग्लास ले रंजन घूंट-घूंट पीने लगा. श्रुति उसके बालों में उंगलियां फिराने लगी. रंजन के शिकंजी पी लेने के बाद उसने उसका मुंह अपनी ओर किया, "हां, अब बताइए क्या हुआ? आप तो अतुलजी के घर गये थे ना?"

"हां."

"हुआ नहीं बैंक का काम?"

"वो बात नहीं."

"फिर?"

"श्रुति!" रंजन का गला भर आया. उसने भरे गले से सब कह सुनाया. सुनकर श्रुति को भी भारी धक्का लगा. कुछ क्षणों के मौन के बाद उसने पति के हृदय पर मलहम लगाना चाहा, "ख़ैर छोड़ो, मत ध्यान दो उनकी बातों पर."

"अरे! कैसे ध्यान न दूं?" वह क्षत-हृदय तड़पा, "एक तरह से ये बेइज़्ज़ती नहीं है मेरी? मैंने तो कभी इशारे में भी रुपये नहीं मांगे थे अतुल से, फिर भाईजी ने ऐसा कैसे सोच लिया?"

क्या ग़रीब रिश्तेदार अपने अमीर रिश्तेदारों के पास महज़ इसीलिए आते हैं- उनसे पैसा मांगने, उनका मुंह जोहने? उनसे मीठी-मीठी बातें कर उनकी जेब काटने? आज यदि कोई पराया अमीर व्यक्ति बार-बार आता अतुल के पास, उससे सलाह-मशवरा करता, क्या तब भी यही शंका पालते भाईजी?

"शायद... अंकल जी के कारण."

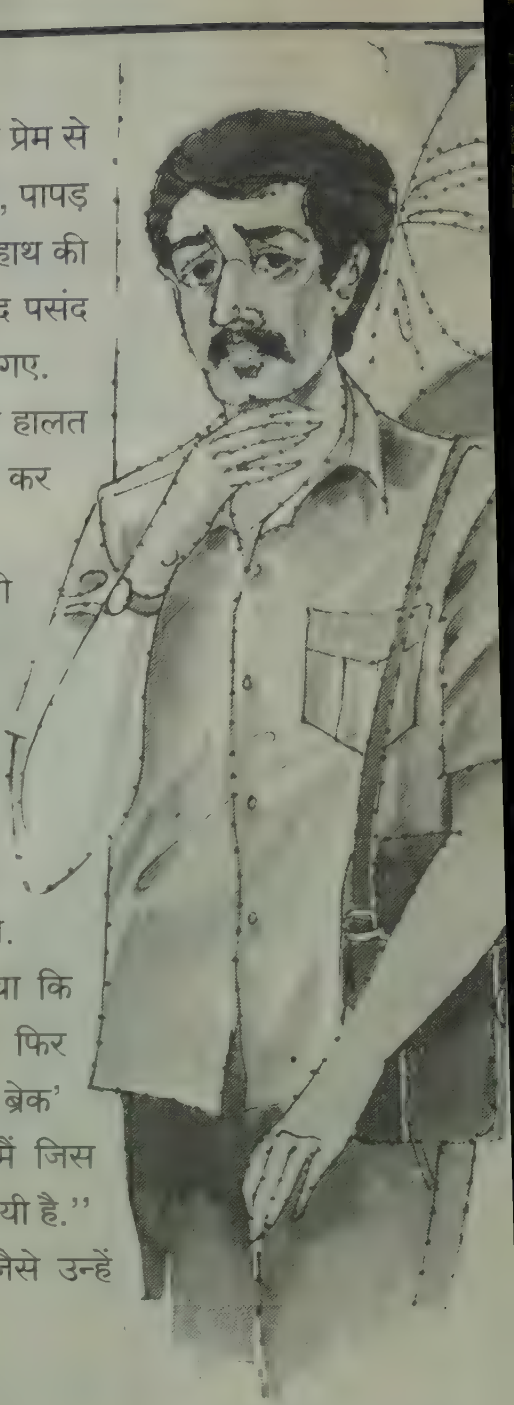
अंकल जी! रंजन के सगे ताऊजी. उसके पिताजी के सगे बड़े भाई साहब. लगभग महीना भर पूर्व रंजन उनके शहर गया था. रिश्तेदारों में यह बात फैल गई थी कि रंजन जिस कपड़ा मील में नौकरी करता था, वह बंद हो गई है. पुनः प्रारंभ होने के कोई आसार नहीं. नई नौकरी के लिए तीन-चार जगह हाथ-पांव मार, अब वह अपने शहर लौट स्वयं का कोई छोटा-मोटा व्यवसाय आरंभ करना चाहता है. इन दिनों पूंजी का जुगाड़ करने की फ़िराक़ में है. उसे यूं बिना चिट्ठी-पत्री के यकायक आया देख ताईजी फ़ौरन ताड़ गयीं. रंजन जब तक रिक्शा से सामान उतारता, उन्होंने ताऊजी को इशारा कर दिया. दोनों की आंखों-ही-आंखों में मंत्रणा हो गई. दोनों अख़बार फैला उसमें खो गए.

तब तक रंजन बरामदे में आ गया था. उसने कुछ सकुचाते हुए बैठक का परदा हटाया. दोनों ने चौंककर इस तरह देखा जैसे रंजन को अभी पहली बार देख रहे हों. रंजन ने आदरपूर्वक दोनों के चरण-स्पर्श किये. कृत्रिम मुस्कान बिखेर दोनों उसे आशीष दे औपचारिक बातें पूछने लगे. रंजन विनम्रतापूर्वक उनके जवाब देता गया. इस दरम्यान नौकर चाय-बिस्किट रख गया था. चाय के बाद ताईजी ने सस्नेह उसकी पीठ थपथपाई, "सफ़र में थक गए होगे. ऊपर नहा-धो लो, तब तक मैं रसोई की तैयारी करती हूं."

नौकर के संग रंजन ऊपर आया. कमरे के एकांत में वह ताऊ-ताईजी के व्यवहार का विश्लेषण करने लगा. यद्यपि दोनों बोले प्यार-मोहब्बत से थे, मगर उनके व्यवहार में झीना-सा शुष्क आवरण था. अपने हाव-भावों से उन्होंने स्पष्ट चेता दिया था कि बातों की घानी चाहे जितनी चला लो, इन तिलों से तेल निकलनेवाला नहीं.

वह मन-ही-मन पछताने लगा. व्यर्थ आया इतनी दूर. यहां आने के पूर्व उसके पिताजी ने बारंबार समझाया था- "देखो बेटे, किराये-भाड़े के चार-पांच सौ रुपये बिगाड़ने का कोई मतलब नहीं. मेरे भैया तुम्हारे वास्ते कुछ करनेवाले नहीं. उन्होंने कभी अपने मां-बाप को नहीं पूछा..." मगर रंजन ज़िद पर अड़ा रहा, "एक बार कोशिश करने में हर्ज़ ही क्या है?" मां ने भी समर्थन किया. बड़े प्रेम से उन्होंने ताऊ-ताईजी के लिए अचार, बड़ी, पापड़ बनाए. कुछ अन्य चीज़ें भी बनाईं. मां के हाथ की बनी ये सारी चीज़ें ताऊ-ताईजी को बेहद पसंद आती थीं, मगर समस्त प्रलोभन निष्फल गए.

उसका दिल डूबने लगा. इस तंगी की हालत में इस यात्रा पर हुए ख़र्च ने उसे परेशान कर दिया.



तैयार होकर वह नीचे आया. ताऊजी टी.वी. देखने में व्यस्त थे. उन्होंने रंजन को भी अपने पास बैठा लिया. एक न्यूज़ चैनल लगा वे रंजन के साथ देश-विदेश की स्थिति पर चर्चा करने लगे. रंजन को इन सबमें रत्तीभर रुचि नहीं थी. उसका मन तो अपनी स्थिति में ही उलझा हुआ था. यह तो वह स्पष्ट रूप से समझ चुका था कि ताऊजी उसके लिए कुछ करनेवाले नहीं. फिर भी जब आ ही गया है, तो उसने 'विज्ञापन ब्रेक' के दरम्यान चर्चा छेड़ दी, "ताऊजी, मैं जिस फ़ैक्टरी में नौकरी करता था, वह बंद हो गयी है."

"अरे! कब?" ताऊजी ऐसे चौंके जैसे उन्हें अभी पहली बार मालूम पड़ा.

"जी, पांच-छः महीने हो गए."

"क्यों?"

"मैनेजमेंट का कहना है- उसके पास पैसा नहीं है फ़ैक्टरी चलाने के लिए."

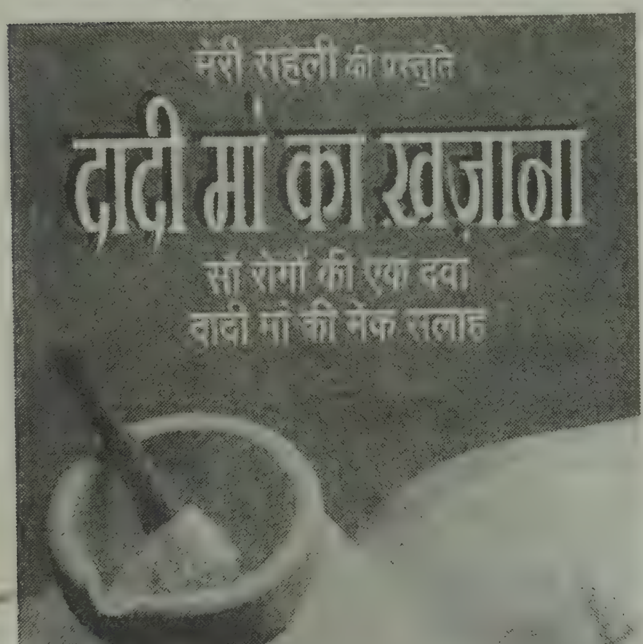
"अरे, तो बैंक से ले ले. बैंकों के पास बहुत स्कीमें हैं आजकल लोन देने के लिए." ताऊजी ने इतनी सहजता से सलाह उछाली जैसे लोन लेना रास्ते से कंकड़ उठाना हो.

थूक गटक रंजन ने मरी हुई-सी आवाज़ में कहा, "बैंक का कहना है, वह पहले ही काफ़ी कर्ज़ा दे चुका है फ़ैक्टरी को. और नहीं दे सकता."

"ओह!" ताऊजी ने संवेदना से सिर हिलाया. कुछ क्षण गहरी सोच का अभिनय करते हुए उन्होंने अपने सलाहों के पिटारे से अगला रत्न निकाला, "मेरा ख़याल है, फ़ैक्टरी की लेबर यूनियन को ख़ुद बैंक के पास जाना चाहिए. मैनेजमेंट फ़ैक्टरी चलाने में असमर्थ है तो यूनियन ख़ुद चला लेगी. यू नो, फ़ॉरेन कंट्रीज़ में आजकल..."

"देखो बेटे, किराये-भाड़े के चार-पांच सौ रुपये बिगाड़ने का कोई मतलब नहीं. मेरे भैया तुम्हारे वास्ते कुछ करनेवाले नहीं. उन्होंने कभी अपने मां-बाप को नहीं पूछा..."

प्रकृति ने हमें सभी कुछ
प्रदान कर रखा है,
जिसका ज्ञान
दादी मां को था.
तभी तो पाठकों की
ज़बरदस्त मांग पर हमने
इस पुस्तक को आप तक
पहुंचाने का
प्रयास किया है-
दादी मां का ख़ज़ाना,
जिसमें हर रोग से
निज़ात पाने के लिए
घरेलू औषधियां मिलेंगी.

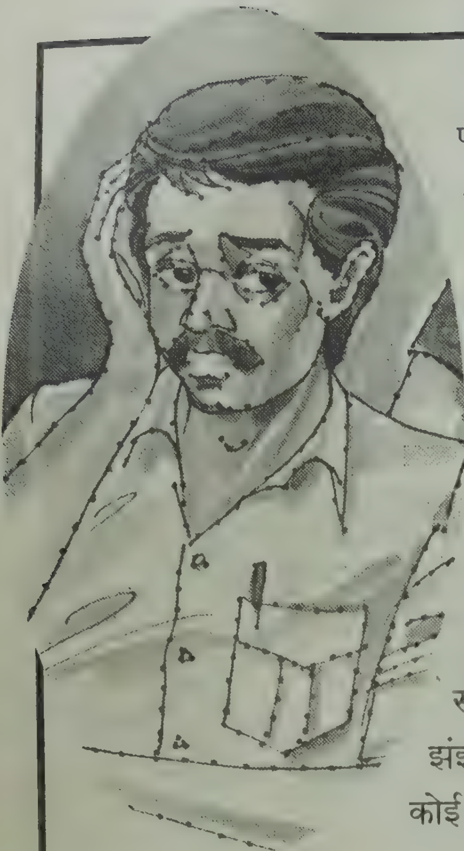


उकों के आग्रह पर हमने 'दादी मां का ख़ज़ाना' को पुस्तक का रूप दिया है. पुस्तक तैयार हो गई है, जिसकी क़ीमत ४०/- रु. और १०/- आधा रजि. डाकख़र्च यानी कुल ५०/- रु. है. अतः मनीऑर्डर भेज कर मंगवा लें या अपने एजेन्ट से ख़रीदिए. वी.पी.पी. से नहीं भेजी जाएगी.

मनीऑर्डर इस पते पर भेजें-

पायोनियर बुक कं. प्रा. लि.

सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५/बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, मुंबई-४०० ०३१.



फॉरेन-रिटर्न ताऊजी अपनी नफ़ीस विलायती अंग्रेज़ी में अपने अनुभवों का ख़ज़ाना उस पर उंडेलने लगे. हालात से मजबूर रंजन लाचारगी से उनकी बातें झेलता गया. उसके लिए इन अनुभवों और विदेशों में हो रहे सफल प्रयोगों का कोई अर्थ नहीं था. उसकी समस्या का निदान तो रुपयों में था और ताऊजी बस उसी की चर्चा नहीं करने दे रहे थे.

आख़िर बेज़ार हो उसने(किंचित् बेशर्मी से) अपने मतलब की बात छेड़ दी, "मैं तो अब यही सोच रहा हूं ताऊजी, नौकरी में तो इस तरह की झंझटें आ ही जाती हैं इसलिए अब अपना स्वतः का कोई कारोबार आरंभ कर दूं."

"... हूं.."

"आपकी क्या सम्मति है? ठीक सोचा न मैंने?"

"अं?... अब मैं क्या बोलूं? मैंने तो ज़िंदगीभर नौकरी की है.."

तभी दरवाज़े की आड़ में खड़ी ताईजी झट से बैठक में आ गईं. "भोजन तैयार है. टी.वी. बाद में देख लेना, पहले जीम लो."

ताऊजी तुरंत उठ खड़े हुए. मजबूरन रंजन भी उठा. डायनिंग टेबल तक जाते हुए ताईजी ने बतला दिया कि भोजन करते समय आजकल वे मौन रखते हैं. एक स्वामी जी के पास जाते हैं न उन्हीं की प्रेरणा से....!

रंजन के लिए यह स्पष्ट इशारा था, चुप रहने के लिए. वह अंदर-ही-अंदर कुढ़ गया. बड़ी मुश्किल से तो मुद्दे का सूत्र पकड़ पाया था....? ताईजी भी.... कैसे-कैसे दांव-पेंच खेलती हैं.

बेचारगी से एक-एक कौर पानी संग गटकता गया. भोजन के तुरंत बाद ताऊजी मसनद पर पसर सो गये. ताईजी के पास पड़ोस के बंगलों की दो महिलाएं आ गईं. महिलाओं के जाने के बाद वे नौकरों से घर के काम करवाने लगीं. मन मार रंजन गैलरी में बैठ अख़बार-पत्रिकाओं के पन्ने पलटता गया. दोनों में से किसी ने पूछने की ज़हमत नहीं उठाई कि पांच-छः माह से बेरोजगार हो जाने के कारण रंजन का ख़र्च कैसे चल रहा है? आगे वह क्या करेगा? दोनों शायद इस बला के टलने का इंतज़ार कर रहे थे- एक सो कर, दूजा गृह कार्य में व्यस्त होकर.

चाय पीते वक़्त उसका दिल भर आया. उसे अपने उस ख़र्च का काफ़ी मलाल हो रहा था, जो इस 'ऑपरेशन हेल्प' में ख़र्च हो गया था. ताऊ-ताईजी के टालू व्यवहार को देख वह समझ तो चुका था कि वे उसकी रत्तीभर मदद नहीं करनेवाले.

बेज़ार हो रंजन उठा और ऊपर कक्ष में
उसकी वापसी की ट्रेन शाम पांच बजे की थी. यह
जाता तो अगले दिन सुबह ११ बजे की थी. रुक
कोई अर्थ न था, चार बज चुके थे. उसने अपना
उठाया और नीचे आया. ताऊजी उठ गए थे.
उसके लौटने की भनक लग गयी थी.

चाय पीते वक़्त उसका दिल भर आया.
अपने उस ख़र्च का काफ़ी मलाल हो रहा था, जो
'ऑपरेशन हेल्प' में ख़र्च हो गया था. ताऊ-ताई
टालू व्यवहार को देख वह समझ तो चुका था कि
उसकी रत्तीभर मदद नहीं करनेवाले. फिर भी उ
डूबते की तरह एक बार और हाथ-पैर मारने
कोशिश की, "ताऊजी... मैं सोच रहा था... म
मतलब अर्ज़ करना चाह रहा था... यदि बिज
वास्ते आप... कुछ.. दस...पंद्रह... हज़ार... उ
दे.... देते तो..."

"बेटा!" ताऊजी के बजाय ताईजी ने अत्यंत म
मीठे व्यथा भरे शब्दों में अपनी आंतरिक दुरावस्था
दुखड़ा उसके सामने रखा. "तुम तो जानते ही
तुम्हारे ताऊजी चार बरस पहले रिटायर हो चुके हैं

"जी."

"और सुबह तुमने नौकरी का दुख-दर्द बतला
ही था- नौकरी में भला क्या मिलता है?"

"ह... हां!"

"बेटा, हम तुम्हारी मदद ज़रूर करते. बड़ी ख़ु
होती बेटा. मगर अब तुमसे क्या छुपाना? अभी
हमको ख़ुद को खाने के लाले पड़े हैं. मंहगाई इतन
मगर पेंशन? लोग तो हमारे बारे में पता नहीं क्या-क्या सोचते हैं. हमारी हमीं जानते हैं बेटा.... इस बड़े शहर में कितनी मुश्किलें हैं... कुछ बचता ही नहीं."

रंजन सुनते ही स्तब्ध रह गया. खाने के लाले? टालने के लिए कितनी ओछी बात कह दी थी ताईजी ने. दादाजी-दादीजी को अपने पास बुलाने के नाम पर भी वह इसी तरह की घटिया बहानेबाजी करती



थी. रंजन का हृदय व्यथित हो गया. उसने अपराधी की भांति हाथ जोड़ माफ़ी मांगते हुए कहा, "अन्नपूर्णा सदैव प्रसन्न रहें ताईजी, मुझे किंचित भी आभास नहीं था, अन्यथा आपका दिल नहीं दुखाता. सच! खैर, आप मन में किसी तरह का संकोच मत पालना. आजकल बैंकों की ढेर सारी योजनाएं हैं. मैं वहां भी अर्ज़ी दे रहा हूं ."

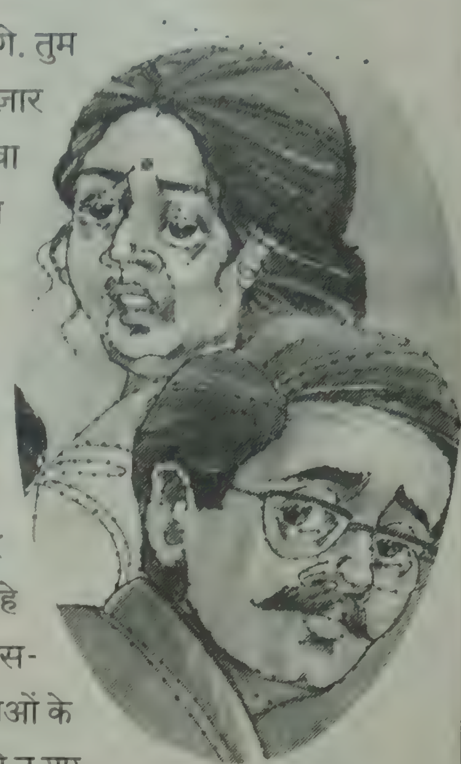
फुर्ती से वे दोनों भी खड़े हो गये. रंजन ने झुककर प्रणाम किया. विदा करने के लिए दोनों द्वार तक आये. नौकर तब तक रिक्शा ले आया था. पुनः प्रणाम कर रंजन स्टेशन रवाना हो गया.

ट्रेन में बैठते हुए वह गहरी चिंता में डूब गया. ताऊजी के पास वह एक झूठी आस लेकर आया था. एक झटके में बुझ गई. क्या हो जाता जो कुछ रुपया उधार दे देते? ब्याज देने का भी मैंने इशारा कर दिया था. इतना पैसा होने के बावजूद दोनों का दिल कितना छोटा है. न चाहते हुए भी उसकी आंखों से दो आंसु ढुलक पड़े.

घर आने के बाद रंजन की चिंता और बढ़ गई. पास के रुपए धीरे-धीरे ख़र्च होते जा रहे थे. उसे चारों ओर अंधेरा-ही-अंधेरा दिख रहा था. न कहीं नौकरी का आश्वासन मिल रहा था, न पूंजी का इंतज़ाम हो पा रहा था. उसकी रातों की नींद, दिन का चैन हराम हो गया. मां पिताजी, पत्नी, बच्चे.. कैसे पालेगा उन्हें? आस की हल्की-सी किरण भी कहीं से नज़र नहीं आ रही थी.

दो हफ़्ते बीत गए. तभी कुरियर से ताऊजी का पत्र आया. हैरानी से उसने खोला. ताऊजी के शहर में सैकड़ों छोटी-बड़ी औद्योगिक इकाइयां थीं. इनमें मोल्डेड प्लास्टिक की अनेकों छोटी-छोटी आईटमें लगती थीं. ये आईटमें वे स्वयं न बनाकर, 'जॉब वर्क' से दूसरों से बनवाती थीं. ताऊजी की योजना थी कि प्लास्टिक मोल्डिंग का एक लघु उद्योग डाल दिया जाए. रंजन विभिन्न उद्योगों में नियमित संपर्क कर ऑर्डर कलेक्ट करेगा और माल तैयार कर सप्लाई करेगा. इसके अलावा, इसी कारखाने में वे प्लास्टिक के जूते-चप्पल की भी मशीनें डालना चाहते थे, इसकी खपत भी अच्छी थी उनके क्षेत्र में.

अत्यंत आत्मीयतापूर्वक उन्होंने रंजन को लिखा था- "बेटा, सब कुछ तुम्हारे हाथ में रहेगा. सब तुम्हें ही संभालना होगा. हम तो सिर्फ़ पैसा लगा देंगे. तुम अपने हिसाब से सब करना. तुम्हें तीन हज़ार रुपये महीने की मैनेजरी रहेगी, इसके अलावा प्रॉफ़िट में चार प्रतिशत कमीशन अतिरिक्त...."



कोई भी यह पत्र पढ़ता तो ताऊजी की विशाल हृदयता से गद्‌गद हो जाता, मगर रंजन के मन में शंकाओं के सर्प फन उठाने लगे. आख़िर ताऊजी के मन में इतनी उदारता उपजी क्यों? मैंने दस-पंद्रह हज़ार रुपये ब्याज पर मांगे तो 'खाने के लाले' पड़ रहे थे. अब स्वयं की फ़ैक्टरी लगाने के लिए दस-बारह लाख कहां से आ गए? अपने जन्मदाताओं के लिए तो उनसे अपने घर के दरवाज़े कभी खोले न गए, उसके लिए तिजोरी के कपाट... एकदम से कैसे खुल गए?

कोई भी यह पत्र पढ़ता तो ताऊजी की विशाल हृदयता से गद्‌गद हो जाता, मगर रंजन के मन में शंकाओं के सर्प फन उठाने लगे. आख़िर ताऊजी के मन में इतनी उदारता उपजी क्यों? मैंने दस-पंद्रह हज़ार रुपये ब्याज पर मांगे तो 'खाने के लाले' पड़ रहे थे. अब स्वयं की फ़ैक्टरी लगाने के लिए दस-बारह लाख कहां से आ गए?

वह समझ गया- ताऊजी उसकी मजबूर परिस्थिति का फ़ायदा उठाना चाह रहे हैं. उसकी ३२-३३ वर्ष की उम्र... सरकारी नौकरियों में आवेदन कर नहीं सकता. प्रायवेट सेक्टर में जल्दी नौकरी मिलनी मुश्किल(कोशिश करके देख ही रहा है)... स्वयं का व्यापार करने के लिए पूंजी का अभाव और इधर भरी-पूरी गृहस्थी का भार? असहाय... निरुपाय रंजन करेगा क्या? थोड़ा-सा लालच देते ही फंस जाएगा. किसी पराए के भरोसे फ़ैक्टरी लगाएंगे ताऊजी, तो धोखे का डर. यह 'घर का मजबूर छोकरा...' जब चाहे धमकाते रहो और ब्याज में एहसान लादते रहो अलग से कि 'हमने रोज़गार पर लगाया.' रिश्तेदारी के दबाव में बेईमानी भी नहीं कर सकता. इससे बेहतर 'मजबूर कर्मयोगी गधा'- 'स्वामी भक्त कुत्ता' कहां मिलेगा? चौबीसों घंटे खटे भी और विरोध में चूं भी न करे.

ताऊजी की ऐसी छुद्र, ओछी, स्वार्थी योजना पर वह तड़प उठा. ताऊजी का एक पुत्र आसाम में था, दूजा विदेश में. आसामवाले के पुत्र पढ़ रहे थे. रंजन ४-५ वर्ष मेहनत कर फ़ैक्टरी का काम जमाता. ये बच्चे बड़े हो जाते. पोतों के तैयार होते ही, रंजन की मेहनत से जमा-जमाया व्यवसाय पोतों के हवाले हो जाता और रंजन को लात मारकर कर देते बाहर. उस ढलती उम्र में रंजन पुनः आरंभ करता अपनी

बारहखड़ी नये सिरे से.

इत्तफ़ाक से उसी दिन बाज़ार में अतुल मिल गया. बातों-बातों में उसने बतलाया- पिछली रात भाईजी के पास ताऊजी का फ़ोन आया था. कह रहे थे, रंजन तो ठन-ठन गोपाल है, उसे लाईन पर लगाने के वास्ते कारखाना डाल रहे हैं...''

सुनते ही रंजन अवाक रह गया. ताऊजी अब रिश्तेदारों में ढोल पीटते रहेंगे- अतुल को लाईन पर हमने लगाया?



उसका मन आक्रोश से भर उठा. जब सारी मेहनत मुझे ही करनी है, तो ताऊजी के कारोबार के लिए क्यों करूं, बैंक से कर्ज़ा ले स्वतः के लिए क्यों न करूं?

उसने उसी समय अतुल से चर्चा की. अतुल मार्गदर्शन करने के लिए सहर्ष राज़ी हो गया. इसी सिलसिले में रंजन २-३ मर्तबा भाईजी के बंगले पर गया था. आज भी गया था, मगर भाईजी समझे...

रंजन का चित्त भारी हो गया.

''ओफ़ ओ!'' श्रुति ने उसकी उद्विग्नता शांत करनी चाही. ''क्यों इतनी गहराई से सोचते हो? भाईजी ने बोल दिया तो बोल दिया. मत जाना अब उनके घर. और भी रिश्तेदार हैं. उनसे पूछकर...''

''नहीं श्रुति नहीं.'' वह व्यथित हो गया, ''अब किसी रिश्तेदार के घर जाने की इच्छा नहीं होती.''

''अरे, तो क्या सभी रिश्तेदार एक जैसे हैं?''

''हां श्रुति!'' उसका स्वर भीग गया, ''पहले मैं ध्यान नहीं देता था, मगर अब लगता है कि मैं जिस रिश्तेदार के भी घर जाता हूं.. मुझे देखते ही वे कन्नी काटने की कोशिश करते हैं.... धुकधुकी होने लगती है उनके मन में- पता नहीं क्यों आया है यह हमारे पास? कुछ उधार तो नहीं मांगना चाहता? निठल्ला कहीं का.''

''छीः'' श्रुति ने उसके होंठों पर तत्क्षण अपनी हथेली रख दी, ''कुछ भी बोलते हो अपने आपको. कौन कहता है आप निठल्ले हो.''

''श्रुति!'' उसका कंठ अवरुद्ध हो गया, ''अब जब तक पुनः काम-धंधे पर नहीं लग जाता, फालतू ही तो हूं मैं.''

''ओफ़ ओ! फिर वही?'' वह तुनककर बोली, ''रिश्तेदार कुछ भी कहते रहें, ध्यान क्यों देना? जान-बूझकर तो नौकरी छोड़ी नहीं? हफ़्ते-दस दिन की बात है. बैंक लोन मंजूर होते ही...''

''लोन मंज़ूर होना इतना आसान नहीं श्रुति.'' उसकी बेचैनी एकदम बढ़ गई, ''कई बार महीनों लग जाते हैं. सोचता हूं. इतने दिनों तक घर ख़र्च कैसे चलेगा? पास में थोड़ी-बहुत जो पूंजी थी, वह भी घर-ख़र्च में धीरे-धीरे कम...''

''फिर एक बात बोलूं?'' श्रुति ने तत्क्षण एक निर्णय लिया. उसकी आंखों में ग़ज़ब की दृढ़ता थी.

''क्या?''

''मेरे गहने बेच देते हैं.''

''तुम्हारा दिमाग़ तो ठीक है?'' वह एकदम भड़क उ

''फिर तुम पहनोगी क्या?''

''पहले मेरी बात शांति से सुन लो.'' उसने पूरी दृ से उसकी आंखों में झांका, ''अभी तुम रिश्तेदारों कोस रहे थे- बुरे वक़्त में कोई साथ नहीं देता. उ मजबूरी का फ़ायदा उठाना चाहते हैं.''

''हां... मगर... बिना गहनों के... तुम्हें रिश्तेदारी में कहीं आन जाना पड़े.''

''फिर वही रिश्तेदार-रिश्तेदारी.'' श्रुति भड़क उठी, '' रिश्तेदारों में से कौन आड़े वक़्त में हमारी सहायता कर रहा है? उल्टे बचना चाहते हैं हमसे, हमारी छांव से! फ़ायदा उठाना चाह हैं हमारी मजबूरी का? स्कीमें बना रहे हैं हमें ग़ुलाम बनाकर रख की?... फिर हमीं क्यों सोचें इन ख़ुदगर्ज रिश्तेदारों के बारे में?''

''अ....'' रंजन गहरे ऊहा पोह में फंस गया.

''रिश्तेदार कोई सहायता नहीं करते रंजन, वे तो उल्टे तमा देखना चाहते हैं... हमारी मजबूरी का, हमारी बर्बादी का!'' उस स्वर भर्रा गया, ''हमें अपनी सहायता आप करनी होगी. ज़रा सोच जब तक लोन स्वीकृत नहीं होता.... चार माह.... छःमाह..... ह अपनी जमा-पूंजी में से ही घर-ख़र्च चलाना होगा. इससे संचि पूंजी क्या कम न होगी? फिर लोन स्वीकृत होते ही उसके ब्याज चिंता? किश्तों की चिंता... गहने बेच देने से पूंजी हमारी स्वयं होगी. न ब्याज का भार.. न किश्त चुकाने की चिंता. साथ ही क हाथों-हाथ शुरू हो जाएगा.''

श्रुति की सलाह रंजन को जंच गई. श्रुति रोज़मर्रा में जो ग पहनती थी, उन्हें छोड़ उसने बाकी सब गहने बेच दिए. इत्तफ़ाक उसी दिन श्रुति का ममेरा भाई ललित आ गया. उसका जनरल स्टो था. रंजन की सीमित पूंजी देख उसने रंजन को सीज़नल धंधा कर की सलाह दी. जुलाई का महीना आने वाला था. ललित की राय अनुसार रंजन बच्चों की कॉपी-किताब, बस्ते इत्यादि ले आय अगले महीने रक्षाबंधन पर राखियां. फिर दीपावली व दिसंबर ग्रीटिंग कार्ड्स... होली पर पिचकारियां. छोटी पूंजी होने के कार रंजन को सीज़नल धंधे ख़ूब रास आए. ललित की सलाह मा रंजन रोज़मर्रा की गृह उपयोगी वस्तुएं भी रखता. ललित के कार उसे महीने भर की उधारी में 'भरपूर माल' मिल जाता. पूंजी उसकी समस्या पल भर में हल हो गई. उसकी गाड़ी चलने लग अपने दम पर, अपनी बिछाई पटरियों पर.



क्या आपका लाडला ज़िद्दी हो गया है?

हर दूसरे-तीसरे अभिभावकों से हमें ये सुनने को मिलता है, ''क्या करें यह तो पैदाइशी ज़िद्दी है, कुछ सुनता ही नहीं?'' लेकिन ऐसा क्यों हो रहा है. कहीं इसके लिए आप ख़ुद तो दोषी नहीं हैं? अगर ऐसा है तो मजबूरी जताने की अपेक्षा आपको बात की तह तक जाना चाहिए कि आख़िर बच्चा ज़िद्द क्यों कर रहा है? इसकी वजह क्या है?

तीन से सात वर्ष की उम्र के बच्चों की शिक्षा में परिवार का बहुत महत्वपूर्ण योगदान होता है, क्योंकि इसी दौरान उनके मानसिक विकास की नींव पड़ती है. परिवार ही वह पहला स्कूल है, जिसमें बच्चा एक परंपरागत संस्कार पाता है और समाज में सही ढंग से आचरण करने की शिक्षा भी पाता है. परिवार में रहते हुए ही वह ज़िंदगी और आसपास की दुनिया के प्रति अपनी एक निश्चित भूमिका बनाता है. परिवार ही वह सहज सामूहिक संगठन है, जिसका बच्चा अनायास ही अपने आपको सदस्य समझने लगता है.

किसी प्रौढ़ और बच्चे के मस्तिष्क में अंतर होता है. बच्चे का मस्तिष्क वर्षों के शिक्षण एवं विकास के बाद ही सही ढंग से काम करना आरंभ करता है. ज्यों-ज्यों उसका मस्तिष्क विकसित होता जाता है, वह सीखता जाता है. अपने जीवन के दूसरे वर्ष से ही बच्चा इस बात को समझने लगता है कि कौन-सी वस्तु उसकी अपनी है, कौन-सी नहीं. उसे अपनी वस्तु से बहुत मोह होता है. लेकिन जब वे वस्तुएं उससे छीन ली जाती हैं, तो वह रोने और पैर पटकने लगता है. कभी-कभी तो वह ज़मीन पर लोटने भी लगता है. उसकी यह दशा उसके क्रोध को ज़ाहिर करती है. ऐसे में वह आवेगों के वशीभूत हो तब तक चिल्लाता रहता है जब तक उसमें शक्ति रहती है. अंत में वह शिथिल पड़ जाता है और सिसकियां भरने लगता है. बच्चे की यह हालत मां से देखी नहीं जाती और वह बच्चे को गोद में उठा कर उस की इच्छित वस्तु उसे दे देती है. मां के इस व्यवहार से बच्चा जान जाता है कि क्रोध करना और रोना अपनी इच्छा पूरी कराने में सहायक है और इस प्रकार वह ज़िद करना सीख जाता है.

सुहासिनी का ४ साल का सोनू इकलौता बेटा है. उसने उसकी देखभाल के लिए एक नौकरानी रखी थी. नौकरानी का यह मानना था कि जब घर में एक ही बच्चा हो तो वह वह जो भी चाहे, करने देना चाहिए. जबकि सुहासिनी का ख़याल था कि घर में एक ही लड़का है, इसलिए उसका पालन-पोषण अच्छे ढंग से होना चाहिए.

जब भी सोनू कोई ग़लत कार्य पूर्ण स्वतंत्रता के साथ कहता या करता तो सुहासिनी उसको रोक देती, इस पर नौकरानी कहती, ''आप तो बहुत कठोर दिल की हैं, एक ही लड़का है. वह सारा दिन रोता रहता है, लेकिन आपके मन में उसके लिए ज़रा भी दया नहीं आती.'' यह कहकर वह सोनू को गोदी में उठा लेती और प्यार से मनाती.

अच्छी-ख़ासी सेहत होने के बावजूद सोनू दिन में घंटों रोता रहता. सुहासिनी का ध्यान इस ओर गया तो एक-दो बार सोनू के बहुत रोने के बावजूद सुहासिनी के दृढ़ रहने पर आठ-दस दिन में ही उसमें काफ़ी बदलाव आ गया. हर समय रोते रहनेवाला सोनू अब प्रसन्नचित्त और हंसोड़ बन गया है.



इस उदाहरण में जो स्थान नौकरानी का था, वही स्थान घर में आमतौर पर माता-पिता का होता है. नौकरानी को तो घर से अलग किया जा सकता है, लेकिन कुटुंब को तोड़ना तो संभव नहीं. यही कारण है कि बच्चे ज़िद्दी बन जाते हैं.

हम बच्चे को बार-बार कहा करते हैं, "अब ज़िद मत करना, तू सचमुच बड़ा ज़िद्दी है." ऐसा कहने से बच्चा यह जान जाता है कि उसमें ज़िद करने की शक्ति है. इस प्रकार बच्चा अधिकाधिक हठी होता जाता है. बच्चे का हठ दूर करने का सब से अच्छा उपाय यह है कि हम अपने मन में तो यह समझ लें कि बच्चा हठी है, लेकिन बच्चे से न कहें कि वह हठ करता है या हठी है. हठ दूर करने का सरल उपाय है वास्तविक हठ को पहचानना.

वास्तविक हठ को पहचानने के लिए बच्चे को क़रीब से उसी जैसा बनकर, उसी की दृष्टि से देखने और समझने की कोशिश करनी चाहिए. जब कभी बच्चा किसी चीज़ के लिए ज़िद करे तो इस बात का ध्यान अवश्य रखें कि बच्चा जिस चीज़ की मांग कर रहा है वह सहज उसका हठ है या वास्तव में उसे उसकी आवश्यकता है. शारीरिक अस्वस्थता या निर्बलता के कारण यदि बच्चा झगड़ालू और चिड़चिड़ा हो गया है, तो ऐसे समय में बच्चे के साथ आपका व्यवहार अत्यंत संतुलित व सावधानीपूर्ण होना चाहिए.

बीमारी में ज़रूरत से ज़्यादा बच्चे की सार-संभाल करना तथा सब कुछ उसकी इच्छानुसार करते रहने से बच्चा ज़िद्दी बन सकता है. इकलौता होने के कारण ज़रूरत से ज़्यादा मान मिलने या लाड़-प्यार से भी बच्चा ज़िद्दी बन जाता है. अक्सर देखने में आया है कि सब से छोटा बच्चा ज़िद्दी हो जाता है, क्योंकि घर के सभी लोगों के लाड़-प्यार से वह बिगड़ जाता है. अतः बच्चे के रोने-धोने के डर से मां-बाप को उसकी हर जायज़-नाजायज़ मांग के सामने कभी नहीं झुकना चाहिए. इससे वह मां-बाप को झुकाने के लिए रोने-धोने को एक सशक्त हथियार के रूप में इस्तेमाल करने लगता है.

लोगों की यह आम धारणा है कि जो बच्चे को मारता है, डांटता-फटकारता है, वह उसको मना नहीं सकता. अतः लोगों का यह मानना है कि एक मारने, डांटने-फटकारने और सख़्ती करनेवाला हो, तो दूसरा ऐसे में बच्चे को प्यार से अपने पास बुलानेवाला होना चाहिए. यदि मां बच्चे
मारती है तो बच्चे की दादी या न
उसे अपनी गोद में बिठाकर ला
प्यार से चुप करा देती है. वि
यही तरीक़ा बच्चे को ज़िद्दी ब
देता है.

ज़िद्दी बच्चों में दो ख़ास ब
देखने में आती हैं- एक तो कि
भी तरह से अपनी बात मनवाव
छोड़ना और दूसरा नियमों क
पालन न करना. लाड़-प्यार
पला बच्चा नियमों को तोड़
अपना विशेषाधिकार समझता
और माता-पिता को अप
इच्छानुसार झुकाने में उसे आन
आता है.

इन सब कारणों से ज़िद्दी बच्चे व
उचित विकास नहीं हो पात
शक्ति होने पर भी वह अविकसित ही रह
है. पर आप बच्चे की इच्छाशक्ति व
तोड़कर उसे आज्ञाकारी बनाने का प्रया
बिल्कुल न करें, इससे बच्चा विद्रोही ब
जाता है. ऐसा करने से उसकी इच्छाशक्ति
भी टूट जाती है, और उसका ठीक
विकास नहीं हो पाता.

हठ का एक ही इलाज है- दृढ़ निश्चय
किंतु इस बात का ज़रूर ध्यान रखन
चाहिए कि आपका निश्चय ठीक है या नह

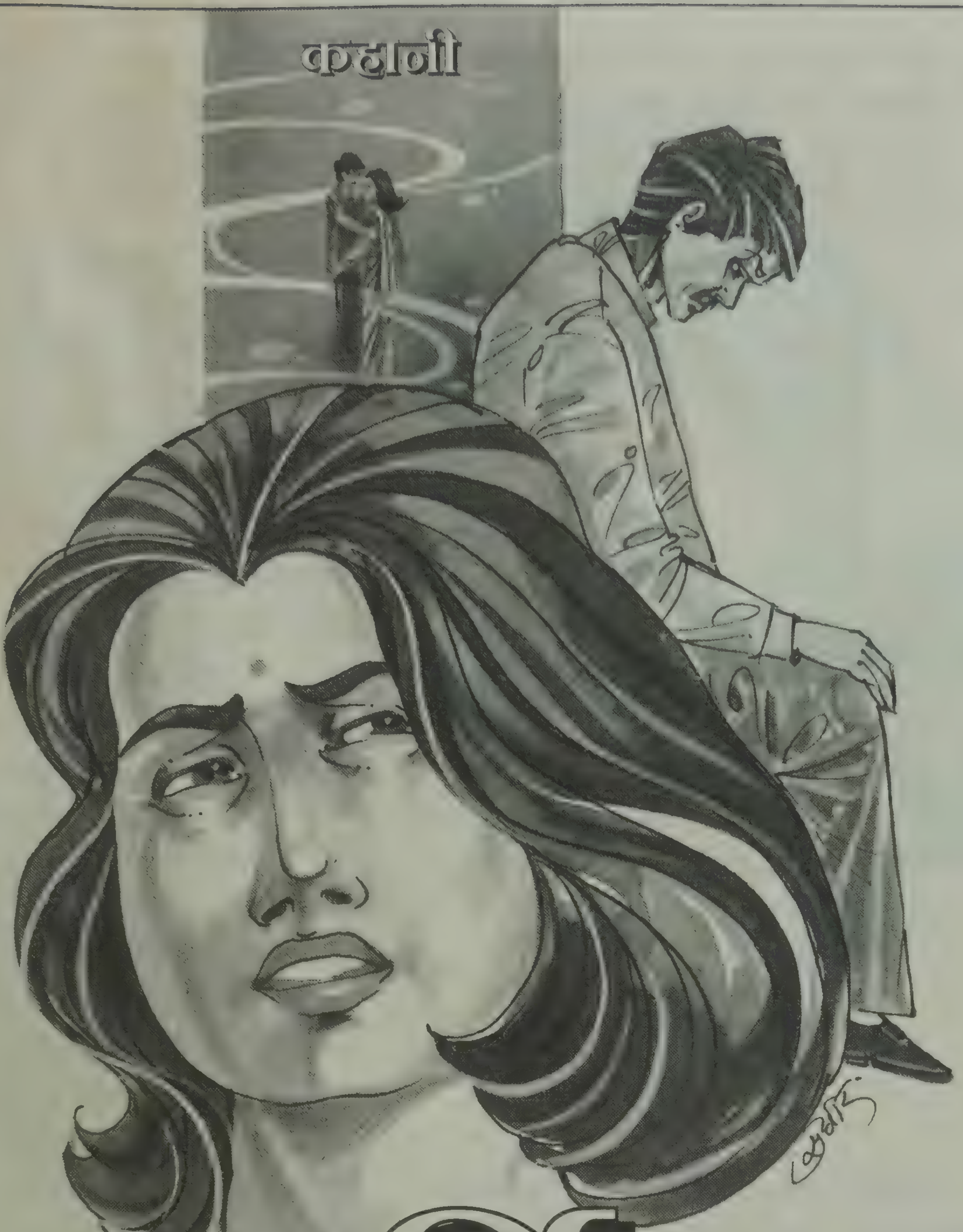
अधिक बोलने और समझाने से भी को
लाभ नहीं होता. बच्चे का रोना-धोना, हाथ
पैर मारना या जो कुछ भी वह करता है उ
शांति और दृढ़ता से देखते रहना चाहिए. इ
एक-दो अग्नि परीक्षाओं से गुज़रने के ब
बच्चा ख़ुद-ब-ख़ुद ठीक रास्ते पर अ
जाएगा. बच्चा स्वभाव से ही कर्मठ होता
और वह अपनी शक्ति का भरपूर उपयो
करना चाहता है. अतः बच्चे की स्वाभावि
क्रियाशीलता को विकसित करके उत्साहि
करना माता-पिता पर भी निर्भर करता है.

- ज्योति ख

अपने चरित्र को दर्पण के समान सहेज कर रखो जिससे दूसरों को भी उसमें अपना प्रतिबिम्ब देखने की आकांक्षा हो.

– अज्ञा

कहानी



पुनर्विवाह

- संतोष श्रीवास्तव

"रूपेश, मैं ख़ुद को दुनिया की सबसे भाग्यशाली पत्नी मानती हूं, जो तुम्हारे जैसा पति मुझे मिला. इतना प्यार करनेवाले मम्मी-पापा, बंगला, पैसा, तुम्हारा इतना बड़ा कारोबार- क्या ये सब कुछ मुझे सहज ही नहीं मिल गया, तुमसे शादी करके!"

"मनु तुम तो सुहागरात के मामले में अनुभवी हो, अपन तो इस मामले में बिल्कुल अनाड़ी हैं." कहते हुए संदीप नशे में झूमता हुआ पलंग पर औंधे मुंह गिर पड़ा. मान्या ने दिल में लगनेवाले इस तीर को सहते हुए संदीप को सहारा दे कर सीधा किया और फिर गुमसुम-सी बैठ गई. थोड़ी देर में संदीप गहरी नींद में सो गया था. लेकिन मान्या की आंखों से नींद कोसों दूर थी. वह अभी भी विधाता के खेल को नहीं समझ पा रही थी कि उसने मान्या के साथ इंसाफ़ किया था या नाइंसाफ़ी की थी. चांद जैसे-जैसे आसमान पर चढ़ता जा रहा था, मान्या के दिल का ज़ख़्म नासूर-सा बनता जा रहा था. पुरानी यादें चलचित्र की तरह आंखों के सामने घूमने लगीं.

"रूपेश मैं तो अब थक गई हूं, चलो वापस होटल चलते हैं." मान्या ने हांफते हुए कहा था. तब रूपेश ने शरारत में उसे गोद में उठा लिया था और कहा था, "मान्या, अभी तो हमारी ज़िंदगी की शुरुआत है, इसमें ही तुम थक गईं तो इतनी लंबी ज़िंदगी कैसे काटोगी?" मान्या ने फिर बच्चों की तरह मचलते हुए कहा था, "रूपेश, तुम भी थक जाओगे, बस बहुत हो गया. कल फिर आएंगे, अभी तो होटल वापस चलो." रूपेश ने मान्या का सिर अपने कंधे पर रख कर सहारा दिया और दोनों गुमसुम से होटल लौटने लगे. थोड़ी दूर चलने पर मान्या ने फिर कहा, "रूपेश, मैं ख़ुद को दुनिया की सबसे भाग्यशाली पत्नी मानती हूं, जो तुम्हारे जैसा पति मुझे मिला. इतना प्यार करनेवाले मम्मी-पापा, बंगला, पैसा, तुम्हारा इतना बड़ा कारोबार- क्या ये सब कुछ मुझे सहज ही नहीं मिल गया, तुमसे शादी करके!"

''और मैं क्या कम क़िस्मतवाला हूं, जो तुम्हारे जैसी सुन्दर, सुशील, पढ़ी-लिखी लड़की मुझे मुफ़्त में मिल गई.'' दोनों के हंसने की सम्मिलित आवाज़ घाटी में दूर तक फैल गयी थी.

अपने कमरे में आकर रूपेश ने हीटर जला दिया और इंटरकॉम पर खाने का ऑर्डर देकर फ्रेश होने बाथरूम में चला गया. मान्या फिर खिड़की के पास आ कर मसूरी की अंधेरी-गहरी खाइयों को देख रही थी. यदि ख़ुदा-ना-खास्ता वह इन खाइयों में गिर गई, तब उसे कौन बचाएगा. ये तो इतनी गहरी और घनी हैं कि वह 'रूपेश-रूपेश' चिल्लाएगी तब भी आवाज़ ऊपर तक नहीं आएगी और तब वह वहां रूपेश की याद में घुट-घुट कर मर जाएगी. यह सोचते हुए, उसका बदन पसीने से तरबतर हो गया. तभी रूपेश ने उसे पीछे से अपनी बांहों में जकड़ लिया था. फिर एकदम से अलग होते हुए बोला, ''अरे मान्या, तुम तो पसीने से तरबतर हो रही हो. माथा भी गरम हो रहा है, तबियत तो ठीक है ना...'' कहते हुए, रूपेश डॉक्टर का पता लेने कमरे के बाहर जाने लगा. तब मान्या ने उसे रोकते हुए कहा, ''रूपेश, तुम जैसा सोच रहे हो, वैसा कुछ नहीं है. मैं तो यहां की गहरी खाइयों को देखकर डर गई थी.'' तब रूपेश ने हंसते हुए कहा था, ''मान्या, अब मैं तुम्हारे साथ हूं, डर की बात मन से निकाल दो. और फिर मैं रहूं या न रहूं, तुम हमेशा हंसती-मुस्कुराती रहो, यही मेरी तमन्ना है.''

अब माहौल थोड़ा हल्का हो गया था, वेटर खाना लगा गया था. खाना खाकर रूपेश टी.वी. देखने लगा और मान्या अपने सास-ससुर से फ़ोन पर बात करने लगी थी. हनीमून के १५ दिन कैसे गुज़र गये, मालूम ही नहीं हुआ. दोनों वापस दिल्ली आ गये थे और रूपेश फिर अपने कारोबार में लग गया. दोनों ने अपनी आपसी सहमति से कम-से-कम पांच साल तक घर में कोई नया मेहमान नहीं लाने की योजना बनाई थी. एक-दो बार जब मान्या की सास ने इस बारे में बात की, तो वह मान्या की कुटिल हंसी से समझ गईं कि अब उनका पुराना ज़माना नहीं रहा कि इधर शादी हुई और उधर बच्चों की लाईन लगनी शुरू हो गई. और यदि बच्चे नहीं हुए तो बहू पर लांछन लगाने शुरू हो गए.



''खन्ना साहब, क़ानूनी तौर पर आपकी पुत्रवधू आगे इस कारोबार और सम्पत्ति की हक़दार है. यदि आप चाहते हैं कि आपके लड़के के नहीं रहने पर मान्या क़ानूनी तौर पर सम्पत्ति और कारोबार की हक़दार नहीं रहे तो मान्या की शादी कर दें.

चांद अब उतार पर आ गया था, लेकिन मान्या की पथराई-सी निगाहें बंद कमरे की दीवारों पर कुछ पढ़ने की कोशिश कर रही थीं. जीवन कितना क्षणभंगुर है, इसका एहसास उसे तब हुआ, जब लंदन से वापस आनेवाली फ़्लाइट के क्रैश हो जाने से रूपेश उससे बिछुड़ गया था. सब कुछ जैसे रूपेश के साथ चला गया. बड़ा घर, सुविधा-आराम की सब चीज़ें मान्या को काटने दौड़ती थीं. एक दिन रूपेश के पिता जी देवेन्द्र खन्ना ने मान्या से कहा, ''बेटी, ये ज़िंदगी बहुत लम्बी है. तुम्हें यूं आंसू ब देखता हूं तो मेरा कलेजा मुंह को आ ज है. मैं चाहता हूं कि तुम्हारी शादी करके तुम्हारे जीवन को फिर से ख़ुशियों से दें.'' लेकिन मान्या इस स्थिति स्वीकारने के लिए दिल से तैयार नहीं वह चाहती थी कि रूपेश की याद के सह पूरी ज़िंदगी काट दे.

एक दिन सुबह-सुबह मान्या अप ससुर के लिए चाय ले कर जा रही कि कमरे से आती आवाज़ पर उस पांव दरवाज़े के बाहर थम ग कम्पनी के वकील कह रहे थे, ''खन साहब, क़ानूनी तौर पर आपक पुत्रवधू आगे इस कारोबार औ सम्पत्ति की हक़दार है. यदि अ चाहते हैं कि आपके लड़के के न रहने पर मान्या क़ानूनी तौर सम्पत्ति और कारोबार की हक़द नहीं रहे तो मान्या की शादी कर इस पर खन्ना साहब बोले- ''वकी साहब, मैं भी यही चाहता हूं मान्या की शादी कर दूं. इससे समा में मेरा नाम भी हो जाएगा कि मै अपनी पुत्रवधू को पुत्री के समा समझते हुए उसका घर बिना किन पूर्वाग्रहों के बसाया. फिर दोनों ज़ोर से हंसने की आवाज़ बाहर आ थी.

खन्ना साहब अब रोज़ मान्या अतीत की याद दिलाकर, भविष सुधारने के लिए उकसाते. इधर मान की सास सब कुछ समझते हुए भी मान्या ताने देते हुए कहती, ''अरे तीन साल में ए बच्चे को भी इस घर में नहीं लाई, उसी सहारे ये बुढ़ापा हंसते-खेलते गुज़र जात कैसी मनहूस लड़की से मैंने रूपेश की शा की थी.'' रूपेश के जाने के साथ ही रूपेश माता-पिता का व्यवहार मान्या के प्र बेगानों-सा हो गया था. और फिर कम्पनी वकील के साथ खन्ना साहब की बात मान्या डर गयी थी. मान्या ने एक दिन अप मायके जाकर वहीं रहने का अनुरोध अप

सास-ससुर से किया, लेकिन वह इसके लिए तैयार नहीं हुए. आख़िर सब तरफ़ से हार कर मान्या ने खन्ना साहब को अपनी दूसरी शादी की सहमति दे दी और एक सादे समारोह में मान्या की शादी संदीप के साथ हो गई.

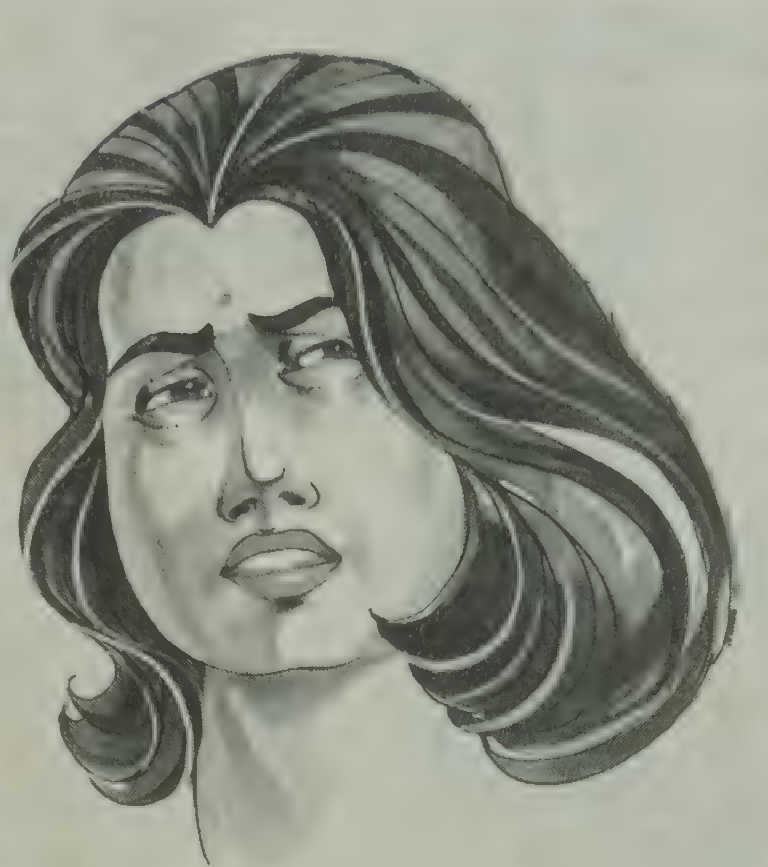
सुबह की लाली आसमान पर छाने लगी थी. मान्या की पूरी रात जागते हुए बीती थी. संदीप ने करवट बदलते हुए फिर कहा, ''मनु, तुमने तो पूरी रात ही बेकार कर दी, अरे थोड़ी देर के लिए मुझे रूपेश ही समझ लेती.'' ''मैं आपके लिए चाय लेकर आती हूं.'' कहते हुए मान्या कमरे से बाहर निकल गयी.

मान्या ने अभी किचन में जाकर चाय के लिए पानी गैस पर ही चढ़ाया था कि उसे संदीप की मां की आवाज़ सुनाई दी, ''अरे, उस घर में भले ही तू कुछ भी करती हो, उससे मुझे मतलब नहीं, लेकिन इस घर में तुझे नहा-धोकर ही किचन में आना होगा.'' बिना किसी प्रतिवाद के मान्या ने मांजी की बात मान ली थी.

संदीप तैयार होकर ऑफ़िस चला गया. दोपहर को उसकी कुछ सहेलियां मिलने आईं. उनमें से तुली ने मान्या से कहा, ''मान्या, कुछ भी कह. है तो तू क़िस्मतवाली- पहले रूपेश था और अब संदीप. सच में, हम तो एक से ही बंधे हैं.'' मान्या ने महसूस किया कि वह जहां से गुज़रती है, लोगों की अजीब-सी निगाहों का सामना करना पड़ता है उसे.

उसे एहसास होने लगा कि पुनर्विवाह एक दो धारी तलवार की तरह है. लोग इसका एक ही पहलू देखते हैं, लेकिन दूसरा पहलू जिसे नारी भुगतती है, उसकी तरफ़ किसी का ध्यान नहीं जाता. अतीत, वर्तमान और भविष्य के चक्रव्यूह में नारी फंस जाती है.

एक बार रात में संदीप अपने दोस्तों के साथ बैठा बातें कर रहा था. उसके दोस्त कह रहे थे, ''संदीप, तूने रूपेश की जूठन को क्यों स्वीकार किया. अरे तुझे तो एक-से-एक लड़कियां मिल जातीं.'' तब संदीप जो नशे में धुत हो चुका था, बोला, ''खन्ना ने इस शादी के लिए ५ लाख रुपये दिए हैं. इतनी बड़ी रकम के एवज में मान्या से शादी करना क्या बुरा रहा.'' और इसी के साथ सब हंसने लगे.



अब तक मान्या सभी पहलुओं से परिचित हो चुकी थी. समय अबाध गति से गुज़र रहा था. मान्या जितनी सामान्य होने की कोशिश करती, रोज़ ही कोई-न-कोई ऐसी घटना घट ही जाती जिससे उसके अहं को चोट पहुंचती थी. संदीप बात-बात में उसे उसका अतीत याद दिलाता और ताने देता रहता था. मान्या सोचती कि क्या पुनर्विवाह करनेवाली हर नारी को इस तरह की दोहरी मानसिकता में रहना पड़ता है.

एक दिन जब संदीप सुबह उठा, तब कमरे में उसे मान्या नहीं दिखी, बिस्तर पर एक चिट्ठी रखी थी, जिसमें मान्या ने लिखा था-

संदीप,

शायद पुनर्विवाह नारी के लिए एक दुःखद पहलू ही है. हो सकता है, इसके पीछे सोच अच्छी रही हो, नारी को असहाय समझते हुए, सहारा देने की अवधारणा इसके पीछे रही हो. लेकिन जब सहारा, एहसान-सा दिखने लगे और नारी मन को ओछी मानसिकता के चलते घर-बाहर सब जगह दूसरे दर्जे का स्थान मिले वह भी ज़िंदगीभर तानों के साथ, इससे अच्छा तो यह है कि रास्ते ही बदल दिए जाएं. मैं ही तुम्हारी ज़िंदगी से हट जाऊं. इसलिए मैं अपने मायके जा रही हूं. तुम अपनी ख़ुशी के लिए, सुविधानुसार तलाक़ के काग़ज़ात भेज देना, मैं दस्तख़त कर दूंगी.

- मान्या.

चिट्ठी पढ़ कर संदीप एक बार तो सोच ही नहीं पाया कि यह क्या हो गया. साथ ही उसे मान्या की अन्तःपीड़ा का भी एहसास हुआ, जिसे उसने समझा ही नहीं था. पुनर्विवाह पुरुष के लिए भले ही सहज होता हो, परंतु नारी के लिए उतना ही कष्टप्रद हो सकता है, जब उसे उसका पति ही सही परिप्रेक्ष्य में न ले. संदीप ने तो सोचा था कि उसने मान्या से शादी करके उसके ऊपर बड़ा एहसान किया है, अब वह ज़िंदगीभर संदीप के एहसान तले जीती रहेगी. लेकिन मान्या ने जल्दी ही वास्तविकता से उसे परिचित करा दिया था. संदीप संताप की आग में जल रहा था. अगले ही दिन वह मान्या के मायके गया. उसे लगा मान्या ने ये सब बातें घर में भी बता दी होंगी, जिससे उसे मान्या के माता-पिता और मान्या के कोप का भाजन बनना पड़ेगा. लेकिन ऐसा कुछ नहीं हुआ, क्योंकि हालात ने मान्या को इतना कठोर बना दिया था कि मानो उसे ज़हर का प्याला पीने की आदत हो गई थी.

मान्या ने सहज ही संदीप से पूछा, ''अब क्या लेने आए हो?'' संदीप ने लज्जा से सिर झुकाते हुए कहा, ''मैं तुम्हें लेने आया हूं. तुम्हारी पीड़ा, तुम्हारा दर्द समझने में मुझे थोड़ी देर लगी. लेकिन अब समझ में आ रहा है कि मैं तुम्हें ज़िंदगीभर नहीं छोड़ सकता. मुझे माफ़ कर दो मान्या. अतीत के दरवाज़े आज से तुम्हारे लिए बंद हो गए हैं. अब तुम और मैं केवल भविष्य की ओर बढ़ेंगे.''

पूर्व की तरह मान्या बिना कोई प्रतिवाद किये अपना सामान बांधने लगी, संदीप के साथ जाने के लिए.... यह सोचते हुए कि शायद इसी तरह लोगों की सोच पुनर्विवाह के मामले में बदलेगी.

मन की आंखों से देखो
तो दिल की तहें भी
नज़र आती हैं,
माना कि ज़िंदगी ने
बहुत कुछ दिया फिर भी
कुछ ख़्वाहिशें बाक़ी हैं.
और वो ख़्वाहिशें भी
ऐसी कि उनसे कहते
हुए डर लगता है कि
कहीं बुरा न मान जाएं
ज़माने से कहने की
बात नहीं... कहीं कोई
ग़लतफ़हमी मन की
गांठ तो नहीं बन गई
है? ख़ुद से पूछो, शायद
जवाब मिल जाए.

सेक्स मिथ्याएं

वैवाहिक जीवन में दरार का कारण तो नहीं



हालांकि सेक्स के बारे में सबसे ज़्यादा लिखा और कहा जाता है, इसके बावजूद इस विषय पर अभी भी कई मिथ्याएं हैं, ग़लतफ़हमियां हैं- और कई बार इन्हीं ग़लतफ़हमियों के चलते पति-पत्नी में दूरियां बढ़ने लगती हैं और उनके दांपत्य जीवन में कड़वाहट आने लगती है.

आपके साथ ऐसा न हो, सेक्स को लेकर आपके मन में जो ग़लतफ़हमियां हैं, वो दूर हो जाएं- इसी उद्देश्य से हम यहां कुछ सामान्य सेक्स मिथ्याओं और उनसे जुड़ी हक़ीक़त के बारे में बता रहे हैं. यक़ीन मानिए, ये सारी बातें जानने के बाद आपका सेक्स जीवन और भी आनंददायक बन जाएगा और आप दोनों के बीच प्यार और भी बढ़ जाएगा.

पुरुषों की तुलना में औरतों को सेक्स में कम रुचि होती है-

यह केवल मिथ्या है. बल्कि पुरुषों की तुलना में स्त्रियों के पास चार गुना ज़्यादा कामशक्ति होती है. और अगर औरतों का स्वास्थ्य अच्छा हो, उन्हें उपयुक्त वातावरण व आज़ादी मिले तो कामक्रिया में वे पुरुषों की बराबरी कर सकती हैं.

आख़िर में मिथ्या क्यों फैली है? दरअसल हमारे समाज में लड़कियों को बचपन से ही सिखाया जाता है कि शर्म लड़की का गहना होता है... पिया की बात फ़ौरन मत मान जाना. थोड़ा ना-नुकुर करना, लजाना-शर्माना, वरना बेशरम कहलाएगी. जबकि लड़कों के मन में हमेशा यह बात भरी जाती है कि स्त्रियों पर हमेशा हावी रहना. इसीलिए लड़कियां खुलकर अपनी इच्छा के बारे में बता नहीं पातीं. हालांकि आज ज़माना बहुत बदल गया है. लेकिन फिर भी पारंपरिक सोच से बंधी ज़्यादातर औरतें शर्मवश सेक्स के बारे में खुलकर बात नहीं कर पातीं, जिसे उनकी अरुचि समझ लिया जाता है.

आप सेक्स पर जितना ज़्यादा ध्यान देंगे, सेक्स उतना ही आनंददायक होगा.

बिल्कुल ग़लत सोच है ये. उल्टे आप सेक्स के बारे में पहले से जितना सोचेंगे, उसका आनंद उतना ही कम हो जाएगा. अगर आपने ब[...] पहले ही सेक्स की रूप-रे[...] तैयार कर ली हो कि आप क[...] से शुरू करेंगे, अपने पार्टनर [...] कहां छुएंगे और वो कैसे रिएक्[...] करेगी, तो सेक्स क्रिया [...] दौरान आपको उतनी संतुष्[...] नहीं मिलेगी. सेक्स विशेषज्ञ[...] का कहना है कि सबसे अच्[...] सेक्स-क्रिया वही है, [...] अचानक हो.

एक ही पार्टनर के सा[...] सालों तक सेक्स करने [...] सेक्स का आनंद धीरे-धी[...] ख़त्म हो जाता है.

सेक्स विशेषज्ञों के अनुस[...] यह अनुभूति ही कि यह मे[...] जीवनभर का साथी है, सेक्[...] संतुष्टि को बढ़ा देती है. किस[...] अनजान या नए के साथ सेक्[...] तो बहुत ही बोर लगता है औ[...] उसके साथ व्यक्ति खुलक[...] सेक्स क्रियाएं भी नहीं क[...] सकता. और फिर बहुत क[...] समय में इंसान एक-दूसरे [...] कोई रिश्ता कैसे क़ायम क[...] सकता है? जिस रिश्ते में जीव[...] भर के साथ का वादा हो, पू[...] उम्र प्यार मिलने का यक़ीन हो[...] उसी रिश्ते से प्यार करने [...] संतुष्टि मिलती है. हां, ऐसे [...] पति-पत्नी दोनों को सेक्स मे[...] प्यार में नवीनता लाने क[...]

कोशिश करनी चाहिए, ताकि हर दिन नया अनुभव हो.

सेक्स में सबसे ज़्यादा संतुष्टि तभी मिलती है, जब आप अपने पार्टनर की ख़ुशी और संतुष्टि का ख़याल रखें.

यह भी मिथ्या ही है, जो सेक्स के मज़े को किरकिरा कर सकता है. सेक्स आनंददायक ही तभी हो सकता है, जब दोनों को संतुष्टि मिले. इसलिए यह बात बिल्कुल ग़लत है कि अपने पार्टनर की ख़ुशी का ज़्यादा ख़याल रखकर सेक्स में ज़्यादा संतुष्टि मिल सकती है. उल्टे सेक्स क्रिया में दोनों पार्टनर को एक-दूसरे की ख़ुशी का ध्यान रखना चाहिए और एक-दूसरे की ज़रूरत के अनुसार सहयोग करना चाहिए.

पुरुषों में १८ साल की उम्र तक कामेच्छा चरम पर होती है, लेकिन उसके बाद धीरे-धीरे इसमें कमी आने लगती है.

यह सच है कि पुरुषों के सेक्स हार्मोन टेस्टोस्टेरॉन, जो उन्हें सेक्स के लिए उत्तेजित करते हैं, का निर्माण १८ साल की उम्र तक बहुत अधिक मात्रा में होता है. लेकिन पुरुषों की कामेच्छा सिर्फ़ फिज़ियोलॉजी पर निर्भर नहीं करती. वह ख़ुद कैसा महसूस करता है, उसकी अपने पार्टनर और सेक्स में रुचि, उसका स्वास्थ्य आदि भी उसकी कामेच्छा को प्रभावित करते हैं. इस तरह एक बड़ी उम्र का पुरुष भी अगर स्वस्थ हो, जीवन और सेक्स में उसकी रुचि हो और उसका पार्टनर दिलचस्प हो, तो उसमें १८ साल के पुरुष की अपेक्षा ज़्यादा कामेच्छा हो सकती है.

सेक्स में ज़्यादा एग्रेसिव या खुलकर सेक्स में पहल करनेवाली औरतें पुरुषों को नपुंसक बना देती हैं.

पुरुषों में नपुंसकता की वजह औरतें हो ही नहीं सकतीं. हां, पुरुषों में असुरक्षा की भावना का संबंध उनकी नपुंसकता से हो सकता है. वैसे ज़्यादातर पुरुष ऐसी ही पार्टनर चाहते हैं, जो उनके साथ सेक्स की हर क्रिया में न सिर्फ़ सहयोग दे, बल्कि उन्हें और ज़्यादा उत्तेजित करे. जो औरतें अपने पति को सेक्स में सहयोग नहीं देतीं और सेक्स में रुचि लेने की बजाय निष्क्रिय बनी रहती हैं, उनके पति मानसिक नपुंसकता का शिकार हो जाते हैं.

सेक्स तभी क़ामयाब कहलाता है जब दो लोगों के बीच भावुक, कामुक और शारीरिक जुड़ाव होता है, जब वे पूरी तरह एक-दूसरे के प्रति समर्पित हों.

ये सब तो सिर्फ़ किस्से-कहानियों में मुमकिन है. हक़ीक़त में सेक्स कभी एकदम जंगली हो सकता है, तो कभी एकदम हल्का-फुल्का. यह अच्छा भी हो सकता है और बुरा भी. कभी आपको चरम सुख मिल सकता है, तो कभी आपको स्पर्श के सुख से ही संतोष करना पड़ सकता है. सेक्स विशेषज्ञों का कहना है कि बेशक सेक्स भावनात्मक जुड़ाव भी है, लेकिन इसमें सिर्फ़ और सिर्फ़ भावनात्मक जुड़ाव नहीं हो सकता. अगर आप ऐसी उम्मीद करेंगे तो आपके हाथ निराशा ही लगेगी. ●

शुभ-रात्रि नहीं, शुभ निद्रा कहिए

-रेखा कौस्तुभ



निद्रा का अभाव होने पर व्यक्ति के स्वभाव में परिवर्तन आ जाता है. वह चिड़चिड़ा हो जाता है, इसलिए हम आपको मीठी एवं गहरी नींद के लिए उपयोगी सुझाव बताते हैं

अच्छे स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए गहरी नींद अत्यंत आवश्यक है. रात में गहरी नींद लेने के पश्चात् दूसरे दिन जो चुस्ती एवं ताज़गी महसूस होती है, वह किसी टॉनिक से प्राप्त नहीं हो सकती. निःसंदेह इससे व्यक्ति की कार्यक्षमता बढ़ती है. सच पूछें तो मीठी और गहरी नींद में जो आनंद प्राप्त होता है, वह अन्यत्र दुर्लभ है.

पूर्ण निद्रा के अभाव में व्यक्ति के स्वभाव में चिड़चिड़ापन, क्रोध तथा भूख न लगने की स्थिति उत्पन्न हो जाती है. उसका स्वास्थ्य धीरे-धीरे गिरता चला जाता है. कई व्यक्ति नींद के लिए गोलियों का इस्तेमाल करते हैं, जो स्वास्थ्य एवं सौंदर्य के लिए नुक़सानदेह है. मीठी एवं गहरी नींद कैसे लें इसके लिए कुछ उपयोगी सुझाव निम्नलिखितः हैं-

❒प्रतिदिन निश्चित समय पर सोएं. चाहे सर्दी हो या गर्मी रात को १० बजे तक अवश्य सो जाएं. सुबह ५ या ६ बजे तक उठना भी उतना ही आवश्यक है, जितना समय पर सोना.

❒सोने से तात्पर्य बिस्तर पर लेटे रह से नहीं है, वरन् नींद लेने से है. यदि नी अधिक इंतज़ार करवाती है, तो अनिद्रा की स्थिति के लिए चिकित्सक का परामर्श लें

❒सोते समय शरीर पर ढीले-ढाल आरामदायक एवं न्यूनतम वस्त्र होने चाहि ताकि नींद में व्यवधान न पड़े.

❒सुखद नींद के लिए शयनकक्ष व तापक्रम अनुकूल होना चाहिए. सर्दियों रातभर रूम हीटर या ए.सी. चलाकर नह सोना चाहिए.

❑सोने से एक घंटे पूर्व मीठा गुनगुना दूध पीना लाभदायक होता है. इससे शरीर और मस्तिष्क को शांति मिलती है. मीठी, गहरी नींद भी आती है.

❑सप्रयास नींद का लबादा ओढ़ने के बजाय स्वाभाविक रूप से नींद आने दें. इसके लिए आवश्यक है कि पूरा शारीरिक एवं मानसिक श्रम किया जाए. निश्चय ही परिश्रम की थकान के बाद अच्छी नींद आती है.

❑आपका शयनकक्ष साफ-सुथरा एवं व्यवस्थित होना चाहिए. जिस तरह बकाया काम और ज़िम्मेदारियां नींद उड़ा देती हैं, वैसे ही अव्यवस्थित शयनकक्ष भी नींद में व्यवधान का कारण बन जाता है.

❑रात का भोजन, सोने से २-३ घंटे पूर्व अवश्य करें. रात का भोजन हल्का लें. भारी एवं गरिष्ठ भोजन एवं ठूंस-ठूंस कर खाना खाने से अपच तथा अनिद्रा का होना स्वाभाविक है.

❑शयनकक्ष एवं आसपास का वातावरण शांत, निरामय होना चाहिए. तीखी रोशनी, शोर, चुभन आदि निद्रा में बाधा डालते हैं. कमरा स्वच्छ एवं हवादार होना चाहिए.

❑सोने के लिए बिस्तर स्वच्छ, मुलायम और आरामदेह होना अत्यंत आवश्यक है.

❑सोने से पूर्व चाय, कॉफी जैसे उत्तेजक पेय का सेवन न करें, क्योंकि इनके सेवन से उत्तेजनावश नींद में बाधा उत्पन्न होती है. इसी तरह ठंडे पेय पदार्थों का सेवन भी सोने से पूर्व नहीं करना चाहिए.

❑नींद की गोलियां खा कर ली गई नींद प्राकृतिक नींद नहीं होती. साथ ही इनका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव भी पड़ता है. इसीलिए चिकित्सक के परामर्श पर, अपरिहार्य होने पर ही इनका सेवन करें. जहां तक संभव हो इनकी सहायता के बिना ही प्राकृतिक नींद लें.

❑शरीर को ढीला रखकर सोएं. इसी तरह मुंह ढांप कर सोना भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है. इससे व्यक्ति को पूरी ऑक्सीजन नहीं मिल पाती और पूरी नींद लेने के बाद भी व्यक्ति सुस्त रहता है. जिसके कारण वे तरोताज़ा नहीं महसूस कर पाते.

❑रोज़ाना सुबह-शाम टहलने जाएं. रात्रि के भोजन के पश्चात् अवश्य टहलना चाहिए.

❑यदि सोने के कमरे में भीनी-भीनी सुगंध वाला वातावरण हो, तो नींद अच्छी आती है. यदि संभव हो, तो ऐसा प्राकृतिक रूप से करने का प्रयास करें.

●

बच्चे की ऊंचाई के बारे में १० ज़रूरी बातें



१. बच्चों का क़द मौसम के अनुसार बढ़ता है. कुछ बच्चे गर्मी के मौसम में ज़्यादा बढ़ते हैं, तो कुछ जाड़े के मौसम में.

२. लड़कियों का क़द रजस्वला (PUBERTY) होने के समय अधिक बढ़ता है.

३. जो बच्चे उपेक्षित रहते हैं या भावनात्मक उत्पीड़न के शिकार होते हैं, उनका क़द औसतन सामान्य बच्चों से कम होता है.

४. विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्यवर्द्धक आहार लेने से बच्चों का क़द बढ़ता है.

५. जहां तक खेल-कूद और पढ़ाई का सवाल है. इसमें छोटे क़द का होना कोई बहुत बड़ी बाधा नहीं है. छोटे क़द के व्यक्तियों ने इन दोनों ही क्षेत्रों में उल्लेखनीय उपलब्धियां प्राप्त की हैं.

६. गर्भावस्था में धूम्रपान करने से होने वाले बच्चे की वृद्धि पर बहुत बुरा असर पड़ता है, इससे उसका विकास हमेशा के लिए रुक सकता है. अतः जो महिलाएं धूम्रपान करती हैं उन्हें भरसक कोशिश करनी चाहिए कि वे गर्भावस्था में धूम्रपान न करें.

७. टॉन्सिलाइटिस जैसे बीमारियां अस्थायी रूप से बच्चों का क़द बढ़ने की प्रक्रिया को रोक सकती हैं, पर उनका इलाज करवा देने के बाद उनका क़द फिर से बढ़ना शुरू हो जाता है.

८. हर पीढ़ी में लोग अपनी पहली पीढ़ी के मुक़ाबले औसतन ज़्यादा लंबे हो रहे हैं.

९. आपका बच्चा बड़ा (वयस्क) होकर कितना ऊंचा होगा यह जानने के लिए नीचे दिया फ़ार्मूला इस्तेमाल करें.

मां और बाप की ऊंचाई को जोड़ कर २ से भाग दें. लड़के की ऊंचाई जानने के लिए उसमें ७ सें.मी. जोड़ें और लड़की की ऊंचाई जानने के लिए ७ सें.मी. घटा दें. आपके बच्चे का क़द उससे १० सें.मी. कम या ज़्यादा हो सकता है. पर कोई असाध्य बीमारी या कुपोषण आपके बच्चे की विकास प्रक्रिया पर बुरा असर डाल सकती है.

सहज लें अस्वीकृति को

अनीता उस सेल्समैन के व्यवहार व धीरज से चकित थी. आज वह मजबूर हो गई थी उससे सामान ख़रीदने को. वह सेल्समैन महीने भर में आज चौथी बार उसके पास आया था. आज भी उसके चेहरे पर वही मुस्कुराहट थी. अनीता ने उसे तीन बार यूं ही टाल दिया था कि फिर कभी आना. उसने तो सोचा था कि अब खीझ के मारे सेल्समैन उसके पास आएगा ही नहीं.

अनीता सोचने लगी- ''काश, इतना धीरज और अस्वीकृति को सहजता से लेने की इतनी कला मुझमें भी होती!'' उसके पड़ोसी सुनील ने तो उसे सिर्फ़ इतना ही कहा था कि अभी उनकी कंपनी में कोई जगह रिक्त नहीं है, कुछ दिनों बाद कोशिश करना. अनीता उनसे नौकरी मांगने गई थी, मगर उनके ऐसा कहने पर वह उनसे झगड़ बैठी थी और कहा था- ''आप मुझे नौकरी नहीं दिलाना चाहते तो सीधे-सीधे मना क्यों नहीं कर देते. इस तरह बहाना बनाने की क्या ज़रूरत है?''

सुनील ने भी नाराज़ होकर कह दिया, ''अच्छा हुआ, मैंने तुम्हें कंपनी में नहीं रखवाया, अन्यथा तुम्हारे व्यवहार के कारण मुझे अपमानित होना पड़ता. अस्वीकृति को सहजता से ना लेने वाले लोगों की वैसे भी हमारी कंपनी को कोई ज़रूरत नहीं. मैंने सोचा था, महीने-दो महीने बाद तुम्हें सेल्स एक्ज़ीक्यूटिव के पद पर रखवा दूंगा, मगर अब तो इसकी रत्ती भर भी गुंजाइश नहीं.''

दरअसल अस्वीकृति को कुछ लोग सीधे अपने आत्मसम्मान से जोड़ बैठते हैं. अपने किसी प्रस्ताव के जवाब में इन्हें सिर्फ़ 'हां' सुनना पसंद होता है. कोई 'ना' या 'कुछ रुकने' को कह दे तो ऐसे लोग इसे अपना अपमान समझ बैठते हैं. कुछ महिलाएं अस्वीकृति को अपनी अक्षमता या कमज़ोरी समझकर तनावग्रस्त हो जाती हैं तथा 'ना' कहने वाले से कई बार झगड़ा भी कर लेती हैं. ऐसी महिलाओं में 'अस्वीकृति' को 'स्वीकृति' में बदल सकने का जज़्बा नहीं होता, बल्कि अपने व्यवहार से वो संभावनाओं को और क्षीण करने लगती हैं.

किसी के सामने नौकरी, उधार, विवाह-संबंधों या किसी अन्य प्रस्ताव को रखते वक़्त स्वीकृति और अस्वीकृति दोनों परिस्थितियों को झेलने के लिए मानसिक रूप से तैयार रहना चाहिए. ठीक है, कई बार किसी व्यावसायिक अनुबंध, वैवाहिक संबंध या अन्य प्रस्तावों के ठुकरा दिए जाने या अस्वीकृत कर दिए जाने से भावनाएं आहत होती हैं, मगर उस अस्वीकृति से निराश होकर बैठ जाना इसका निदान नहीं है. ऐसी अस्वीकृतियों को आप सहज रूप में लें तो अनावश्यक तनाव व मानसिक पीड़ा से बच सकती हैं.

राधिका को एक बार किसी लड़के ने विवाह के लिए अस्वीकार कर दिया तो वह गहरी उदासी में डूब कर ऐसी निराश हुई कि उसने न तो किसी अन्य प्रस्ताव पर गौर किया और न ही अपने माता-पिता को कहीं अपने विवाह का प्रस्ताव रखने दिया. नतीजतन आज वह ३९ वर्ष की हो गई है और अब भी कुंआरी है.

सुष्मिता के पति ने उसे तलाक़ दे दिया, तब से वह अपनी नौकरी छोड़कर घर पर बैठी है. उसे लगता है कि वह दुनिया की सबसे दुःखी महिला है, जबकि मालिनी के पति ने जब से उसके साथ रहना छोड़ दिया है, तबसे वह पहले से भी ज़्यादा सक्रिय हो गई और कई सामाजिक संस्थाओं से जुड़ गई. उसने कम्प्यूटर सीखना, पेंटिंग बनाना आरंभ कर दिया. आज मालिनी को अच्छे सामाजिक संपर्कों के चलते कम्प्यूटर टाइपिंग के जॉब मिलने लगे हैं प्रदर्शनियों के माध्यम से उसकी पें बिकने लगी हैं. उसे अपने-आपमें देखकर तथा समाज में प्रसिद्ध होता देर पति ने भी उससे समझौता कर लिय आज वह एक ख़ुशहाल पत्नी और स व्यवसायी महिला बन गई है, ज सुष्मिता अब भी अपने हालात पर 3 बहा रही है.

तनु की कोई रचना किसी अख़बार पत्रिका से अस्वीकृत होकर वापस आ ज है तो वह कई दिनों तक कुछ नहीं लिख जबकि संगीता पर रचना की अस्वीकृति कोई प्रभाव नहीं पड़ता. उसका मानना है किसी रचना का अस्वीकृत कर दिया जा रचना के ख़राब होने या लेखिका के अयो होने का प्रमाण-पत्र नहीं हो सकता. सकता है- वह रचना किसी अख़बार पत्रिका विशेष के संपादक को अपने पाठ की रुचि लायक न लगी हो या उनके पै में फिट न होती हो. वह अपनी अस्वीकृ रचना की पुनर्समीक्षा करती है तथा कि अन्य पत्रिका में उसे छपने के लिए भेज दे है. प्रायः वह सफल भी होती है.

अतः अस्वीकृतियों से निराश, क्रोधि होने या झेंपने की बजाय अपने प्रस्ताव दोबारा गौर करें. प्रस्ताव में कुछ सुधार क या उस प्रस्ताव को किसी अन्य व्यक्ति संस्था के सामने रखें. अपने आसपास सफल व्यक्तियों के व्यवहार व उनव गतिविधियों पर नज़र डालकर देखें. अ पाएंगी कि सफल व्यक्ति कभी सुस्त होक नहीं बैठते, क्षणिक असफलताओं त अस्वीकृतियों को आसानी से नज़रअंदा कर देते हैं तथा सतत् प्रयत्नशील रहते समय और परिस्थिति के अनुसार आप अपनी कार्यशैली में बदलाव लाएं.

अस्वीकृति के कारणों की, अस्वीकृ करने वाले के मूड और उसकी अपेक्षाओं व जानकारी प्राप्त करें और यथानुसार अप व्यवहार, सेवाओं, अनुबंध, प्रस्ताव परिवर्तन लाने की कोशिश करें.

- शिखरचंद जै

प्राकृतिक सुन्दरता और विश्वास के लिये.

हमेशा के लिये सुन्दर त्वचा का आश्वासन.





खूबसूरती के लिये साफ़ी तीन महीनों तक लगातार इस्तेमाल कीजिये. इससे आप पायेंगी साफ़ और सुन्दर त्वचा. कुछ और इस्तेमाल करने से केवल ऊपरी त्वचा साफ़ होती है. साफ़ी अन्दर तक पहुँच कर खून की अशुद्धियों को दूर करती है जिनसे फोड़े, फुनसियों, दानों, मुहासों व अन्य विकारों का होता है जड़ से अन्त. यह अतिरिक्त वज़न कम करने में भी सहायक है. साफ़ी अपनायें और पायें स्वस्थ शरीर और हसीन व जवान त्वचा.

हमदर्द

साफ़ी

अब मुहाँसों से छुटकारा पाईये. *हमेशा के लिए*



क्या आप हैं साफ़ी हसीना.

के लिये www.hamdard.com देखिये

मि.ली. पैक्स में उपलब्ध

टेम्पररी कंट्रासेप्टिव

कुछ महत्त्वपूर्ण जानकारियां



फ़ैमिली प्लानिंग को लेकर पिछले कुछ वर्षों से काफ़ी जागरूकता आई है और लोग अब फ़ैमिली प्लानिंग की ज़रूरत और महत्त्व को समझने भी लगे हैं. लेकिन इसके बावजूद आज भी लोग अक्सर उलझन में ही रहते हैं कि कौन-सा गर्भनिरोधक तरीका अपनाएं, किसके क्या अनचाहे असर हैं और किसके क्या फ़ायदे हैं.

आज गर्भनिरोध की कई विधियां उपलब्ध हैं. उनमें से आपको कौन-सी विधि चुननी है, इसका फ़ैसला करने से पहले उसके बारे में सही और पूरी जानकारी होनी ज़रूरी है. इसी ज़रूरत को समझते हुए हम आपको गर्भनिरोधक विधियों के बारे में जानकारी दे रहे हैं.

गर्भनिरोध दो तरह का होता है. टेम्परररी या रिवर्सिबल और परमानेंट या इररिवर्सिबल. टेम्परररी गर्भनिरोध का मतलब है कि आप जब चाहें तब गर्भनिरोध को रोककर पुनः गर्भधारण कर सकती हैं, जबकि परमानेंट गर्भनिरोध के इस्तेमाल के बाद दोबारा गर्भ नहीं ठहरता. इस बार हम टेम्परररी गर्भनिरोधक विधियों के बारे में बता रहे हैं.

ओरल कंट्रासेप्टिवः

ओरल कंट्रासेप्टिव को गर्भनिरोधक गोली या बर्थ कंट्रोल पिल्स के नाम से भी जाना जाता है. यह गर्भनिरोध का आसान और प्रचलित तरीक़ा है. ब़ाज़ार में कई तरह के बर्थकंट्रोल पिल्स उपलब्ध हैं. आपकी गायनाकोलॉजिस्ट ही इस बारे में आपको एकदम सही सलाह दे सकती है कि आपके लिए कौन-सी पिल ठीक रहेगी.

बर्थ कंट्रोल पिल्स में हार्मोन्स होते हैं, जो हर महीने अंडाशय से अंडे/डिम्ब को निकलने से रोककर गर्भधारण नहीं होने देते. इसमें हर दिन एक निश्चित समय पर बर्थ कंट्रोल पिल लेनी होती है.

बर्थ कंट्रोल पिल्स सही ढंग से इस्तेमाल करने पर ९९.९ प्रतिशत तक कारगर होते हैं. ये यौन संबंधित संक्रमणों से सुरक्षा नहीं देते.

कंट्रासेप्टिव पिल्स २१ (जैसे कि ओवरल, नोवेलॉन, फेमिलॉन, पर्ल, ट्राइक्विलर)और २८(माला डी, एन.) गोलियों के पैक में मिलती हैं. इनमें हारमो की २१ गोलियां होती हैं. २८ गोलियों वा पैक में बाकी की ७ गोलियां आयरन व होती हैं.

यदि आप बर्थकंट्रोल के लिए ओरल कंट्रासेप्टिव मेथड अपनाना चाहती हैं त पहली गोली माहवारी के शुरू होने के सा दिन के अंदर शुरू कर दें.(अक्सर सभ पैकों पर ५ वें दिन से गोली लेने का निर्दे दिया रहता है). रोज़ाना एक निर्धारित सम पर एक गोली लें. २१ गोलियां पूरी होने प आप ७ दिन छोड़कर फिर से एक नया पै शुरू कर दें. २८ गोलियों वाले पैक में पह २१ सफ़ेद गोलियां लें. फिर रंगीन आयर की गोली लेना शुरू करें. इन्हीं ७ दिनों आपको माहवारी शुरू हो जाएगी. आख़िर आयरन की गोली लेने के बाद पुनः नया पै

सफ़ेद गोली से शुरू करें. कई लोगों को पिल्स लेने में झिझक होती है कि कहीं गोली लेना भूल न जाएं. इस समस्या का भी आसान उपाय है. यदि आप एक गोली भूल गईं तो याद आते ही दो गोली एक साथ ले लें. अगले दिन से फिर एक गोली लेना शुरू कर दें. दो या अधिक गोलियां भूलने पर भी ऐसा ही करें. परंतु ७ दिनों तक अन्य गर्भनिरोधक तरीका अपनाएं जैसे- निरोध, टुडे(शुक्राणुनाशक गोली जो योनी मार्ग में डाली जाती है) अथवा ७ दिन तक संभोग न करें. पर गोली खाती रहें.

लाभ

●माहवारी नियमित हो जाती है. माहवारी के समय होने वाला दर्द और रक्तस्राव भी कम हो जाता है. फलस्वरूप अधिक रक्तस्राव से होने वाली ख़ून की कमी(एनीमिया) की संभावना कम हो जाती है.

●गर्भाशय और अंडाशय(ओवरी) के कैंसर की संभावना ३०-८०% कम हो जाती है. पिल्स जितनी लंबी अवधि के लिए ली गई हो, कैंसर होने की संभावना उतनी ही घट जाती है.

●नलों की सूजन की संभावना कम हो जाती है.

●गोलियों का सेवन करने वाली स्त्रियों की हड्डियां गोलियों का सेवन न करने वाली महिलाओं की तुलना में रजोनिवृत्ति(मेनोपॉज) के समय अधिक मज़बूत होती हैं.

●केमिस्ट एवं परिवार नियोजन केन्द्रों में आसानी से उपलब्ध हैं.

अनचाहे असर

●किसी-किसी को थोड़े समय के लिए चक्कर आना, सरदर्द, स्तनों में भारीपन आदि शिकायतें हो सकती हैं.

●रोज़ लेना याद रखना पड़ता है.

●स्तनपान कराने वाली महिलाएं तब तक इनका सेवन नहीं कर सकतीं जब तक कि बच्चा पूर्ण रूप से मां के दूध पर निर्भर हो.

●कुछ अन्य बीमारियों से पीड़ित महिलाएं जैसे उच्च रक्तचाप(हाई ब्लड प्रेशर) हाल में हुआ पीलिया(जॉन्डिस), जिन्हें पैरों में ख़ून के थक्के जमे हों ऐसी महिलाओं को गोलियां नहीं लेनी चाहिए.

आईयूडी(इन्ट्रा यूटेरिन डिवाइस)

इसका अर्थ उन सभी साधनों से है, जिन्हें गर्भाशय में रखने से गर्भधारण में रुकावट आ जाती है. यह आम लोगों में कॉपर टी नाम से भी प्रचलित है. आईयूडी सिर्फ़ गायनाकोलॉजिस्ट या विशेषज्ञ डॉक्टर ही गर्भाशय में डाल सकता है.

यह गर्भनिरोध का आसान और विश्वसनीय तरीक़ा है.





इसे लगवाने में कोई परेशानी या दर्द भी नहीं होता. जब भी गर्भधारण की इच्छा हो तो इसे आसानी से निकाला जा सकता है और गर्भधारण किया जा सकता है. आईयूडी की सफलता का प्रतिशत ९८ है.

कॉपर टी का असर ३-५ वर्ष तक रहता है. भारत में मल्टीलोड २५०(३ साल के लिए असरदार) और मल्टीलोड ३७५(५-७ साल के लिए असरदार) भी उपलब्ध हैं.

आईयूडी लगवाने से पहले योनि मार्ग तथा प्रजनन अंगों में संक्रमण नहीं होना चाहिए. योनी से बदबूदार स्राव अथवा खुजली होना, पेडू में दर्द, हल्का बुखार इत्यादि संक्रमण की निशानी हैं. आईयूडी लगवाने से पहले इनका इलाज करवाना अनिवार्य है. ऐसी स्थिति में केवल स्त्रियों का ही नहीं परंतु पुरुषों का भी इलाज करवाना चाहिए.

आईयूडी लग जाने के बाद आप स्वयं चेकअप करके जान सकती हैं कि वह सही स्थान पर है या नहीं. इसके लिए योनि में दो उंगलियों को प्रवेश कर आप धागा महसूस कर सकती हैं. कई महिलाएं इसकी नियमित जांच अपने डॉक्टर से करवाती हैं. यह जांच हर तीन महीने के बाद करवाना चाहिए. कोई परेशानी हो तो आप अपने डॉक्टर से पहले

भी मिल सकती हैं.

लाभ

●एक बार लगवाने के बाद गर्भधारण से लंबे समय तक के लिए सुरक्षा. रोज़-रोज़ याद रखने के झंझट से भी छुटकारा.

●यह संभोग में कोई बाधा नहीं डालता.

●जब भी औरत को गर्भधारण करना हो, वो आईयूडी निकलवा कर गर्भधारण कर सकती है.

●डिलीवरी या गर्भपात के तुरंत बाद भी लगाया जा सकता है.

●जो महिलाएं किसी बीमारी या किसी और वजह से गोलियों का सेवन नहीं कर सकतीं, उनके लिए भी यह अच्छा तरीका है.

अनचाहे असर

●कुछ महिलाओं को आईयूडी लगवाने के बाद २-३ महीने तक माहवारी अधिक आ सकती है और दर्द भी हो सकता है.

●यौनजनित संक्रमण से सुरक्षा नहीं देता.

●आईयूडी किसी डॉक्टर या प्रशिक्षित व्यक्ति से ही लगवाई जा सकती है और नियमित चेकअप करवाना ज़रूरी होता है.

●जिन महिलाओं को माहवारी के समय अधिक रक्तस्राव होता हो या अत्यधिक दर्द होता हो, उन्हें शायद यह तरीका रास न आए.

कंडोम

यह पुरुषों द्वारा इस्तेमाल किया जानेवाला गर्भनिरोध का तरीक़ा है. यह रबर या प्लास्टिक का एक आवरण होता है, जिसे संभोग के समय पुरुष अपने शिश्न पर चढ़ा लेता है. इससे संभोग के समय शुक्राणु योनि में प्रवेश नहीं कर पाते, जिससे गर्भधारण नहीं हो पाता. यह किसी भी केमिस्ट, दवाखाने या परिवार नियोजन केंद्रों से आसानी से प्राप्त किया जा सकता है. यह



८६ से ९७ प्रतिशत तक सुरक्षित है. यह गर्भधारण को तो रोकता ही है, साथ ही यौन बीमारियों से भी सुरक्षा देता है.

एक महत्वपूर्ण बातः कण्डोम के कारगर होने के लिए उसका सही इस्तेमाल ज़रूरी है. कण्डोम के बंद सिरे पर एक छोटी पॉकेट होती है, जिसे अंगूठे और उंगली के बीच दबाने से हवा निकल जाती है और इस तरह हवा निकालते ही उत्तेजित लिंग पर कण्डोम पहन लेना चाहिए. जब वीर्यस्खलन होता है तो वीर्य(सीमन) इस पॉकेट में इकट्ठा होता है. यदि आपने हवा न निकाली हो तो संभवतः यह पाकेट वीर्यस्खलन के समय फट सकती है और वीर्य योनि मार्ग में प्रवेश कर सकता है, जिससे गर्भधारण हो सकता है. (ऐसी स्थिति में इमरजेन्सी कंट्रासेप्टिव का इस्तेमाल कर सकते हैं.) वीर्यस्खलन होते ही लिंग को योनि से बाहर निकाल लें और उसके ढीले पड़ जाने पर कण्डोम आसानी से निकालकर खुले सिरे पर गांठ लगाकर(ताकि वीर्य बाहर न गिरे) किसी काग़ज़ में लपेटकर डस्टबिन में फेंक दें. हर बार सेक्स से पहले एक नया कण्डोम इस्तेमाल करें.

वैसे अब महिलाओं के लिए भी कंडो की खोज कर ली गई है, लेकिन ये अब त भारत में उपलब्ध नहीं हैं.

कंडोम के इस्तेमाल से जिन पुरुषों क वीर्यस्खलन जल्दी हो जाता हो, उन फ़ायदा हो सकता है. उनका लिंग थोड़े लं समय तक उत्तेजित रह सकता है.

लाभः

●हर बार संभोग के समय इस्तेमाल करने से यौनजनित बीमारियों एचआईवी/एड्स से भी सुरक्षा मिल जाती है.

●आसानी से उपलब्ध और हर उम्र के पुरुषों के लिए उपयुक्त.

●बच्चे के जन्म के बाद तुरंत ही इसका इस्तेमाल शुरू किया जा सकता है.

अनचाहे असर

●जिन लोगों को लेटेक्स से एलर्जी हो, उन्हें लेटेक्स कंडोम से एलर्जी हो सकती है.

●कुछ पुरुषों को कण्डोम लगाने पर यौन आनंद में कमी महसूस होती है.

●सही ढंग से इस्तेमाल न करने पर कण्डोम संभोग के समय फट सकता है अथवा स्लिप हो सकता है.

●अत्यधिक गर्मी, धूप या नमी में रखने से कंडोम्स कमज़ोर हो सकते हैं.

●महिलाओं को पुरुषों के सहयोग पर निर्भर रहना पड़ता है.

वेजीनल मेथड(योनि में इस्तेमाल किए जाने वाले) - औरतों के लिए यह गर्भनिरोध का एक और अच्छा तरीक़ा है. सही तरीक़े



से इस्तेमाल करने पर यह ७२ से ९४ प्रतिशत तक कारगर हो सकता है. यह कुछ यौनजनित संक्रमणों से सुरक्षा भी देता है, हालांकि यह अभी तक साबित नहीं हो पाया है. भारत में यह शुक्राणुनाशक गोलियों के रूप में 'टुडे' के नाम से मिलता है. संभोग से कम से कम १० मिनट पहले एक गोली को योनी मार्ग में डालना पड़ता है. ६ घंटे बाद धो डालें. हर संभोग के लिए नए स्पर्मिसाइड्स का इस्तेमाल करें. यदि उन ६ घंटों के दौरान दोबारा संभोग करें, फिर भी नए स्पर्मिसाइड्स का इस्तेमाल ज़रूरी है.



लाभ

●औरतों के हाथ में है, जिसे औरतें जब चाहें, इस्तेमाल कर सकती है.

●कोई साइड इफ़ेक्ट नहीं.

●एक बार प्रैक्टिस हो जाए तो इस्तेमाल में बिल्कुल आसान.

अनचाहे असर

●एक दिन में कई बार इस्तेमाल करने पर औरत या उसके साथी को एलर्जिक रिएक्शन हो सकता है.

●यूरिन इन्फ़ेक्शन की शिकायत हो सकती है.

●अगर सही ढंग से इस्तेमाल न किया जाए तो इसका प्रभाव नहीं होता.

●पार्टनर से छिपाया नहीं जा सकता.

गर्भनिरोधक सूई/इंजेक्टेबल कंट्रासेप्टिव- अगर महिलाएं गर्भनिरोध का यह तरीक़ा अपनाने का फ़ैसला करती हैं तो उन्हें डॉक्टर के पास जाकर एक इंजेक्शन लेना पड़ता है. डी एम पी ए (डेपो-प्रोवेरा, डेपो) गर्भनिरोधक सूई उपलब्ध है, जिसे हर तीन महीने के अंतराल पर लगवाना होता है. कुछ देशों में मासिक गर्भनिरोधक सूई भी उपलब्ध है. इस गर्भनिरोधक सूई में हार्मोन्स होते हैं, जो अंडाशय से अंडे/डिंब को निकलने से रोककर गर्भधारण को रोकते हैं. ये सर्वाइकल म्यूकस(गर्भाशय के मुख का स्राव) को गाढ़ा कर देते हैं, जिससे गर्भाशय में शुक्राणु का प्रवेश मुश्किल हो जाता है.

गर्भनिरोध का यह तरीक़ा बेहद कारगर है. अगर हर तीन महीने पर इंजेक्शन लिया जाए तो ९९.७ प्रतिशत सफलता मिलती है.

इंजेक्शन माहवारी शुरू होने के सात दिन के अंदर लगवा लेना चाहिए. दूसरा इंजेक्शन पहले इंजेक्शन के बारह हफ्ते बाद लगता है.

लाभ

●बहुत ही कारगर है और औरतें चाहें तो छिपा कर भी रख सकती हैं.

●गर्भधारण को लंबे समय तक टाल सकती हैं. एक इंजेक्शन कम-से-कम ३ महीने तक गर्भधारण को रोकता है.

●संभोग में कोई बाधा नहीं होती.

●डिलीवरी के छः सप्ताह बाद से ही इस्तेमाल शुरू किया जा सकता है. स्तनों के दूध पर इसका कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता.

●एक्टॉपिक प्रेगनेंसी और फायब्रॉइड(रसौली) से भी सुरक्षा देता है.

अनचाहे असर

●मासिक चक्र अनियमित हो जाता है. रक्तस्राव कम होता है. लेकिन किसी-किसी को ज़्यादा रक्तस्राव भी हो सकता है.

●फ़र्टिलिटी में देरी हो सकती है. दोबारा गर्भधारण करने के लिए ६ महीने तक इंतज़ार करना पड़ सकता है.

●वज़न बढ़ सकता है.

●हर तीन महीने पर इंजेक्शन लेना पड़ता है.

●सिरदर्द, स्तनों में भारीपन, मिचली, बाल गिरना, संभोग में अनिच्छा जैसी कुछ शिकायतें हो सकती हैं.

●यौन जनित संक्रमणों से कोई सुरक्षा नहीं देता.

इमरजेन्सी कंट्रासेप्शन

अगर कभी किसी कारणवश असुरक्षित संभोग(यानि कोई भी गर्भनिरोधक तरीका इस्तेमाल किये बिना संभोग अथवा संभोग के समय गर्भनिरोध का सही इस्तेमाल न हुआ हो), ऐसे समय में कर लिया जाए जब गर्भधारण की संभावना अधिक हो तो ऐसे में इमरजेन्सी कंट्रासेप्शन का इस्तेमाल कर गर्भाधान से बचा जा सकता है. इमरजेन्सी कंट्रासेप्टिव दो तरह का होता है- हारमोन की गोलियां एवं आईयूडी/गोलियां असुरक्षित संबंध के ७२ घंटों के अंदर लेनी चाहिए. इनकी दूसरी खुराक पहली खुराक के १२ घंटे बाद लेनी चाहिए. यदि ७२ घंटे से अधिक समय बीत गया हो तो आईयूडी लगवा सकते हैं. इसे असुरक्षित संबंध के १२० घंटों के पूरे होने से पहले लगवाना चाहिए. गोलियों का इस्तेमाल सिर्फ़ उसी समय के लिए होता है. इसलिए आगे के लिए कोई अन्य गर्भनिरोधक तरीका अपनाना चाहिए. इमरजेंसी कंट्रासेप्टिव के बाद ३ हफ्ते में माहवारी आनी चाहिए. यदि ऐसा न हो तो डॉक्टरी सलाह लेनी ज़रूरी है. यह तरीके यौन जनित संक्रमण एवं एड्स से सुरक्षा नहीं देती.

पिल्स लेने के बाद कुछ महिलाओं को मिचली, चक्कर आना, सिरदर्द, अत्यधिक रक्तस्राव, स्तनों में भारीपन आदि शिकायतें हो सकती हैं, जो एक या दो दिन में स्वतः ही दूर हो जाती हैं.

-पॉपुलेशन काउंसिल

द्वारा प्रदत्त जानकारी नॉन प्रॉफिट रिसर्च इंस्टीट्यूशन



बॉस फ़ाइल क्यों नहीं निपटाता?

स्वतंत्रता के बाद देश का कोई भी सरकारी प्रतिष्ठान हो, उसमें कार्य करनेवाले अधिकारियों, कर्मचारियों को अपनी-अपनी सत्ता के अनुरूप नाना प्रकार के विशेषाधिकार प्राप्त हैं.

हर घूरे के दिन बदलते हैं, मेरे भी बदल गए. मेरी पदोन्नति हो गई. मैं अधिकारी से बॉस बन गया. प्रशासन को धन्यवाद! देर से ही सही, उसने मेरी योग्यता को तो परखा. जब मैं अधिकारी था, तब मुझे लगता था बॉस हमेशा ग़लत होता है. सब कुछ ग़लत हाथों में है. बॉस हमेशा असंतुष्ट रहता है. कितना भी काम करो. यह धारणा बन गई है कि सरकारी काम ठीक से नहीं होते? ठीक से होंगे भी कैसे? सरका...र का काम है काम को सरकाना.

सरकारी काम भला कभी निपटाने के लिए होते हैं. वे तो सरकाने के लिए ही होते हैं. अड़ंगा लगाने के लिए होते हैं. बॉस काम सरकाता है, नुक्स निकालता है, ग़लतियां ढूंढ़ता है, हस्ताक्षर करने में आना-कानी करता है. मैं पूछता हूं कि 'बॉस फ़ाइल क्यों नहीं निपटाता?' वे कहते हैं 'सरकारी काम करना मज़ाक है क्या? जवाबदेही का काम है, सिर पर हरदम भय की तलवार लटकती रहती है. थोड़ी-सी ग़लती हुई नहीं कि गए काम से.'

स्वतंत्रता के बाद देश का कोई भी सरकारी प्रतिष्ठान हो, उसमें कार्य करनेवाले अधिकारियों, कर्मचारियों को अपनी-अपनी सत्ता के अनुरूप नाना प्रकार के विशेषाधिकार प्राप्त हैं. शासकीय अधिकारियों, कर्मचारियों की स्वेच्छाचारी प्रवृत्ति के बारे में कुछ कहना सूर्य को दीपक दिखाने का प्रयास करना है. विशेषकर प्रथम एवं द्वितीय श्रेणी के. तृतीय श्रेणी के कर्मचारी ही वास्तव में शासकीय कार्यालयों के वर्किंग हेड होते हैं और इनका हाल तो बड़ा ही निराला है.

'करे नौकरी आवे चोट, उससे भले भीख के रोट' अथवा 'नौकरी न कीजै चाहे घास खोद खाइए' जैसी जनश्रुतियों के बावजूद नौकरियों में मज़े-ही-मज़े हैं. लेकिन जो नौकरी हेड ऑफ़िस में हुआ करती है,
उसकी तो बात ही कुछ और
अधीनस्थ ऑफ़िसों के कर्मचा
जब अपने हेड ऑफ़िस में जाव
अपने ही स्तर के कर्मचारी
सहते हैं तब वे सोचते हैं 'का
वह भी वहां कार्यरत होते
शाखा कार्यालय के उच्च पदस्
अधिकारी का रुतबा भी हे
ऑफ़िस के अदने से कर्मचा
के सामने गौण है. वाह! क्
बात है, क्या जादू है हे
ऑफ़िस की हवा में! ब्रांच
ऑफ़िस की बिल्ली भी कु
दिन वहां रह जाए तो शेर
मानिंद दहाड़ने लगे.

हर जगह आरंभ
'टेम्परेरी' से ही होता है
मसलन- सरकार को गांवों
शिक्षकों को नियुक्ति देनी है त
पहले 'अस्थायी' भर्ती होग
और कम पैसों में ज़्यादा मेहन
करवाई जाएगी. फिर तमा
शोर-शराबे के बाद धीरे
ख़बर आएगी कि 'तीन साल
कार्यरत शिक्षाकर्मी स्थाय
होंगे.' तमाम शासकीय औ
अशासकीय संस्थान, निज
कंपनियां, व्यावसायिक
प्रतिष्ठान अपने कर्मचारी ए
अधिकारियों को पहले टेम्परेर
तौर पर रखते हैं, फिर एक-दे

वर्ष उनसे निष्ठा और कार्यक्षमता रूपी पापड बिलवाकर उनका भविष्य निर्धारित करते हैं. इस अवधि को अंग्रेज़ीवालों ने बड़ी ख़ूबसूरती से 'प्रोबेशन' तथा हिंदी हिमायतियों ने 'परिवीक्षा' का नाम दिया है. इसलिए नौकरी मिलने पर आमतौर पर पहला प्रश्न यही होता है- 'क्या नौकरी परमानेंट है?'

सरकार किसकी और किसके लिए होती है? ज़ाहिर है सरकार जनता की और जनता के लिए होती है. तो सरकारी संपत्ति किसकी हुई? सीधी-सी बात है- जनता की. सरकारी संपत्ति अपनी लोचशीलता के लिए भी जानी जाती है. यह इतनी लचीलाी होती है कि कोई सरकारी कर्मचारी एक सरकारी पेन ग़लती से भी अपनी जेब के हवाले कर दे तो पेन वहीं का होकर रह जाता है. यह तो पेन है, लोग तो मकान-के-मकान डकार जाते हैं. विशेष तौर पर जनप्रतिनिधि! सांसद-विधायक न रहते हुए भी सरकारी बंगले को न छोड़ने जैसी लोच आख़िर किस संपत्ति में हो सकती है? सरकारी संपत्ति का एक और गुण उसका बहुपयोगी होना है. सरकारी गाड़ी का ही उदाहरण ले लीजिए. यह कितनी ही तरह से काम आती है. अफ़सर इससे अपने दफ़्तर तो जाता ही है, उसके बच्चे भी इसी गाड़ी से स्कूल-कॉलेज जाते हैं. अफ़सर की बीवी सब्ज़ी ख़रीदने भी इसी गाड़ी से जाती है. हुई न बहुपयोगी. तो भला क्या गाड़ी (संपत्ति) इतने उपयोगों में लाई जा सकती है? इसके अलावा नेताओं की सभा, हड़तालों में तोड़-फोड़ के लिए, घोटालों के रूप में डकारने के लिए सरकारी संपत्ति का जैसे प्रयोग होता है, वह वाक़ई क़ाबिले-तारीफ़ है. सरकारी कर्मचारी तो सरकारी और निजी संपत्ति में विभेद करना भी पाप समझता है.

विवाहित होने और कई वर्षों से नौकरी करते रहने के बावजूद मैं आज तक यह नहीं समझ पाया कि विवाहित और नौकरीपेशा को संवेदनहीन, निःसंकोची और चालू भाषा



में कहें तो बेशर्म क्यों बन जाना चाहिए. यह सच है कि काम करनेवाले से ही ग़लती होती है, लेकिन यदि ग़लती न होने पर भी डांट खानी पड़े तो संवेदना जागृत हो ही जाएगी. सरकारी नौकरी पाकर संवेदनहीन हो जानेवाले कर्मचारी मैंने देखे हैं. अफ़सोस मैं नहीं हो पाया? कर्मचारी पूरी निष्ठा से अपनी नौकरी करते हैं, किसी भी काम को क़ायदे से करना चाहते हैं, लेकिन बेईमान जनता उन्हें भ्रष्ट बनाने पर आमादा हो ही जाती है. जनता है कि मानती ही नहीं. बरबस कर्मचारियों को रिश्वत दे-देकर अपना और कर्मचारियों का परलोक बिगाड़ रही है.

कार्यालय फ़ाइलों से अटे हुए होते हैं. उन्हें रखने का स्थान भी कम पड़ता जा रहा है. फ़ाइल अपने जन्म के समय इकहरे बदनवाली नायिका की तरह होती है. नवोढ़ा (नायिका) की तरह नखरेवाली! संकोच और लज्जा के साथ वह मंद गति से अपने क़दम बढ़ाती है. वो जिसकी भी नज़रों के आगे से गुज़रती है, वह मुग्ध हुए बिना नहीं रहता. प्रतिक्रिया स्वरूप वह अपनी क़लम को कोरी फ़ाइल पर चलाने से रोक नहीं पाता. क़लम और टिप्पणियों की मार-भरमार से शीघ्र ही वह इतनी क्षत-विक्षत हो जाती है कि प्रौढ़ा नायिका की तरह हो जाती है. अनेक नज़रों और हज़ारों हाथों से गुज़रते हुए फ़ाइल अपने लक्ष्य से भटक जाती है. उसका आकार और वज़न बढ़ता रहता लेकिन वह गंतव्य तक नहीं पहुंच पा ऐसी स्थिति में वह फ़ाइलों के ढेर में जाती है. धूल और सीलन उसे घेर लेती कभी-कभी उसे चूहों का शिकार भी हो पड़ता है. जब फ़ाइल संलग्न-पत्रकों वहन करते-करते मोटी और थुलथुल जाती है तो संबंधित कर्मचारी उसकी तर देखने-पढ़ने से भी जी चुराने लगता है. इस आफ़त को टालने के लिए फ़ाइल अ बढ़ाता रहता है.

हमारी नई नीति यही है कि अगर दफ़्त का समय दस बजकर, तीस मिनट है तो इ पुरानी लीक पर चलकर आना तो पुरा नीति कहलाएगी? ऐसे में प्रत्येक जनतंत्री कर्मचारी को कार्यालय में साढ़े दस की जग ग्यारह बजे आना धर्मसिद्ध अधिकार है. ज बहुमत ग्यारह बजे आएगा तभी तो नई नी अनुसार कार्यालय का समय स्वाभावि रूप से ग्यारह बजे का हो पाएगा. इसी तर अगर लंच ब्रेक का समय एक बजकर, ती मिनट है तो वह भी स्वाभाविक रूप से ए बजे का और लंच ब्रेक की समाप्ति का सम दो बजे की जगह तीन बजे हो जाएगा. य बात हर अनपढ़ समझता है फिर पता न क्यों पढ़े-लिखे नहीं समझते? आपक नौकरी सहानुभूति, दया या भीख से न मिली है. जाने कितनी बार अफ़सरों चक्कर लगाए होंगे, ज़मीन बेची होगी, ना रगड़ी होगी, लिफ़ाफ़ा... ख़ैर.. तब क जाकर ये गरिमामय पद आपको हासि हुआ होगा, जिस पर आज पूरे विभाग व नाज़ है. नाज़ है हमें यहां के घिसे-पि फ़ाइलीय कर्मकांड के साथ-साथ 'एक्स्ट्र करिकुलर एक्टिविटीज़' पर. उस शतरं पर, कैरम पर, ताश पर, चाय पर औ कहीं-कहीं स्वेटर बुनने पर भी. मग समझदार तो वह होता है, जो किसी भ प्रकार की प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं करता तथ उक्त जीवात्माओं से आतंकित हुए बिन अपना धंधा अनवरत् ज़ारी रखता है.

- कन्हैयालाल मंगलान


The Winning Power of Homoeopathy
SBL's
MONTANA
Hair Care
अब हौम्योपैथी
की विजयी शक्ति
आपके बालों को देगी
जड़ों से मज़बूती
एस बी एल पेश करते हैं–
मोन्टाना हेयर केयर सिस्टम जिसमें सम्पूर्ण केश सुरक्षा के अन्तर्गत हेयर ऑयल, शैम्पू और स्काल्पटोन गोलियाँ शामिल हैं। हेयर ऑयल और शैम्पू,
AJC
(अर्निका, जाबोरंदी, कैलिंडूला)
जैसी पोषक व औषधि युक्त जड़ी बुटियों से सशक्त है जो कि आपके बालों को मज़बूती व चमक प्रदान करते हैं। स्काल्पटोन गोलियाँ जड़ों का पौषण करती हैं। यह प्राकृतिक त्रिकोणीय सिस्टम हानिकारक रासायनिक पदार्थों से मुक्त है। एस बी एल का मोन्टाना रूसी व सिर की त्वचा संबन्धित बीमारियों से आपकी सुरक्षा करता है व बालों का झड़ना, जल्दी सफ़ेद होना व दोमुहें बाल से भी बचाव करता है।
बेहतर एक साथ और हर एक अपने आप में भी
Scalptone
SBL
SBL'S
Montana
SBL
SBL'S
Montana
SBL
SBL
WORLD CLASS
HOMOEOPATHY
visit us at www.sblglobal.com
EXCELLENCE
AT NO EXTRA COST
SBL House, 2, Commercial Complex, Shrestha Vihar, Delhi -92, Tel: 2161934/35/2165145, Fax: 2162353, E-mail: sbl@vsnl.com
AVAILABLE AT HOMOEO-PHARMACIES AND LEADING CHEMISTS



LAKMÉ INDIA FASHION WEEK with SUNSILK AUGUST 6-12

दीदार की ख़्वाहिश
छूने की तमन्ना
महफ़िल की सरगोशियां
आर्क लाइट्स में फ़ैशन
के नज़ारे...
आहिस्ता-आहिस्ता हसीन चेहरे का
इस दिशा से उस दिशा की ओर घूमना
था कि जगमग प्रकाश में
परछाइयां तैर उठीं,
पलकों का उठना था कि
कालीदास के मेघदूत याद आ गए...
अंऽऽऽ... यह सब किसी वादी का नज़ारा नहीं था,
यह नज़ारा था लॅक्मे इण्डिया फ़ैशन वीक की
उन सुबहों का जिसमें शबनम थी
उन दोपहरियों का जिनमें एक सरगर्मी थी
उन शामों का था ये नज़ारा
जिनमें हर तरफ़ रूप की
परिभाषाएं थीं...

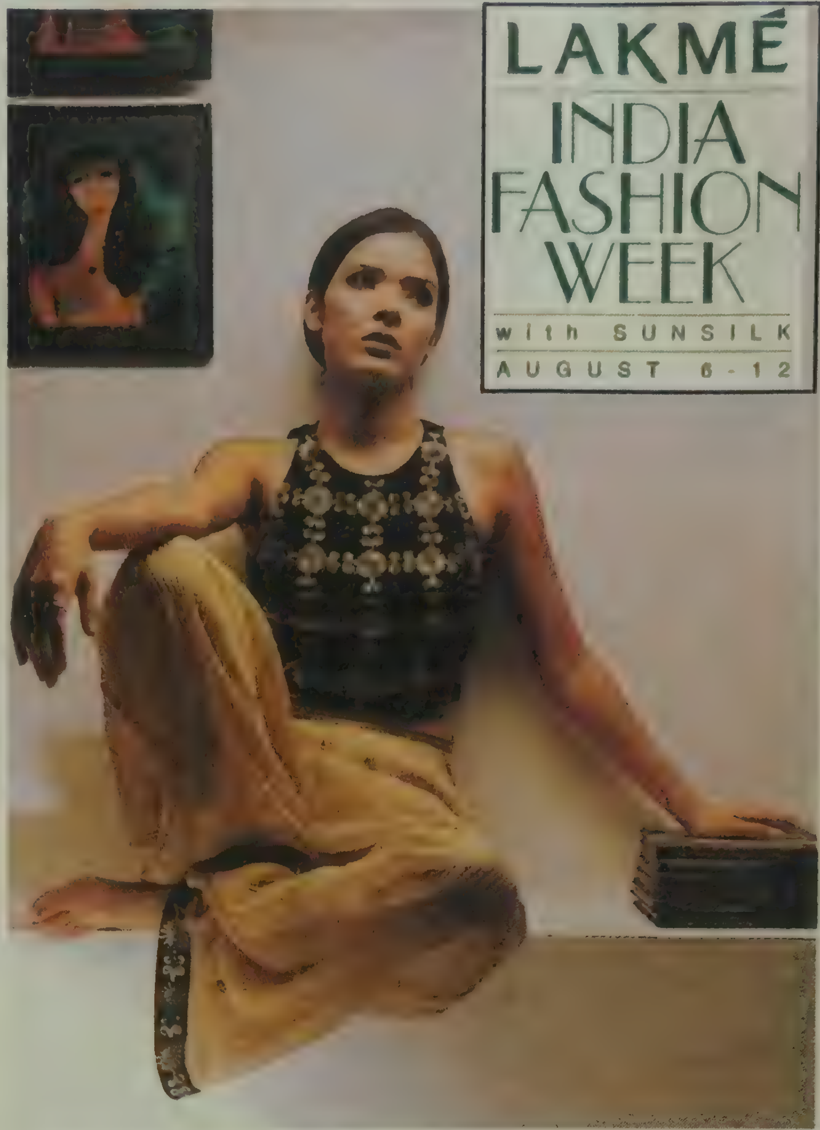
लॅक्मे इंडिया फ़ैशन वीक, सनसिल्क करिश्मा

आधी सदी पहले, जब भारत आज़ाद हुआ ही था, लॅक्मे का जन्म हुआ. यह भारत का पहला सौन्दर्य ब्राण्ड था. यह वह समय था जब भारत में सौन्दर्य प्रसाधन उद्योग यानी ब्यूटी उद्योग अपनी आदिम अवस्था में था. लॅक्मे ने यह जानते हुए इसमें क़दम रखा कि आगे चलकर यह भारतीय उद्योग में एक अग्रणी तथा उपभोक्ताओं की रुचि से जुड़ा क्षेत्र बनेगा यानी कि त्वचा सुरक्षा एवं सौन्दर्य प्रसाधन उत्पादनों का क्षेत्र, दूरदृष्टि, शोध-अनुसंधान तथा निरंतर नई-नई पहल के ज़ोरदार सम्मिलित रूप के साथ लॅक्मे आज



कॉस्मेटिक्स उद्योग में मार्केट लीडर के स्थान पर मौज़ूद है.

आज लॅक्मे के पास सौन्दर्य सुरक्षा के हर पहलू को छूनेवाले उत्पादन तथा सेवाएं हैं. लॅक्मे के उत्पादन उपभोक्ताओं की सिर से पैर तक सौन्दर्य संबंधी जरूरतों का ख़्याल रखते हैं. इनमें होंठों, नाख़ूनों, आंखों, चेहरे तथा त्वचा के लिए उत्पादन तथा लॅक्मे ब्यूटी सलून जैसी सेवाएं शामिल हैं. लॅक्मे वह पहला ब्राण्ड था जिसने सबसे पहले फ़ैशन कलेक्शन्स लॉन्च किया. उसी लॅक्मे की ओर से हाल ही में मुंबई के ताजमहल होटल में 'लॅक्मे इंडिया फ़ैशन वीक २००१' का आयोजन किया गया. ६ अगस्त से १२ अगस्त तक चले इस समारोह में लॅक्मे ब्यूटी सलून ने जानी-मानी अन्तर्राष्ट्रीय नेल आर्टिस्ट रोज़ैन सिंग्लटन तथा मेकअप एक्सपर्ट एवं हेयर स्टाइलिस्ट एलिजाबेथ मोरेश को आमंत्रित किया, इस इरादे से कि नेल केयर तथा फ़ैशन, मेकअप और हेअर स्टाइलिंग की नई तकनीक व लेटेस्ट ट्रेंड की जानकारी भारतीय ब्यूटी सलूनों तक पहुंचे. इस इरादे को कार्यान्वित करने के लिए सौंदर्य के प्रति समर्पित लॅक्मे ने देश के अपने २३ सलूनों के प्रतिनिधि के रूप में यहां भी एक सलून का संचालन किया, जहां अमेरिका से आई इन कुशल सौंदर्य विशेषज्ञाओं ने अपने प्रतिभा सम्पन्न प्रदर्शन के साथ-साथ नई जानकारियां हासिल कराईं. नेल फ़ैशन वर्क शॉप में सुप्रसिद्ध नेल केअर एक्सपर्ट रोज़ैन सिंग्लटन ने नेल केअर की आधुनिकतम तकनीकों तथा संबंधित चीज़ों पर प्रकाश डाला. रोज़ैन अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर अनेकानेक सेलिब्रिटीज़ के साथ काम कर चुकी हैं तथा कई प्रतिष्ठित विज्ञापन कैम्पेन भी किए हैं.





न्यूयॉर्क सिटी की 'विलरेड एकेडमी ऑफ हेअर एंड ब्यूटी कल्चर' द्वारा प्रशिक्षित नेल आर्टिस्ट व मेनीक्योर एक्सपर्ट रोज़ैन का कहना है, ''नेल आर्ट आज का लेटेस्ट शौक है और काफ़ी तेज़ी से इसके प्रति लोगों का झुकाव बढ़ रहा है. कुछ साल पहले कोई इसके बारे में जानता तक नहीं था और आज हर देश में इसके प्रति जिज्ञासा है. जैसे एक ज़माने में भारत में मेहंदी द्वारा नाख़ून रंगे जाते थे, वैसे ही अमेरिका में नाख़ूनों के रंगने के लिए पॉपी फ्लावर का इस्तेमाल किया जाता था. फिर नेल पॉलिश का आविष्कार हुआ. प्रगति व विकास के चलते इसके अनेक रंग व शेड्स आने लगे और अब महिलाओं की ख़ास पसंद है नेल आर्ट. नेल आर्ट के लिए स्पेशल पेंट आते हैं. हालांकि ये पेंट अभी इंडिया में उपलब्ध नहीं हैं, शायद इसलिए यहां लोग नेल पॉलिश



से काम चलाते हैं.''

रोज़ैन के अनुसार नेल आर्ट की शुरुआत अमेरिका के काले लोगों से हुई है. ये लोग स्वयं को कलरफुल तथा ज़्यादा ड्रैमेटिक दिखाने के लिए नाख़ूनों को तरह-तरह के रंगों व डिज़ाइनों से सज़ा लेते थे. और मेनीक्योर की शुरुआत क्लियोपैट्रा ने की. इतिहास में इसका ज़िक्र है कि क्लियोपैट्रा अपने हाथों के सौंदर्य के प्रति जागरूक थी. हालांकि उस समय के तरीके व आज के तरीके बहुत अलग-अलग हैं.

नेल आर्ट प्राकृतिक व बनावटी दोनों प्रकार के नाखूनों पर किया जा सकता है. ''चूंकि आर्टिफ़िशियल नेल थोड़े पोरस होते हैं, इसलिए पेंट अधिक समय तक, बल्कि तब तक रहता है, जब तक आप उसे पोंछते नहीं. प्राकृतिक नाख़ूनों पर से ये जल्दी ख़त्म हो जाता है, क्योंकि एक तो शरीर से प्राकृतिक तेल निकलता है- दूसरे हमारे नाख़ून प्रतिदिन बढ़ते हैं.'' नाख़ूनों पर कलात्मक डिज़ाइन बनाने के लिए पिन पॉइंट ब्रश आते हैं. इन ब्रशों से हर क़िस्म के बारीक से बारीक चित्र उकेरे जा सकते हैं.



सनसिल्क

हिंदुस्तान लीवर लिमिटेड के प्रमुख ब्यूटी ब्रांड सनसिल्क शैम्पू ने लॅक्मे इंडिया फ़ैशन वीक में दूसरे सबसे बड़े प्रायोजक के रूप में फ़ैशन शो में हिस्सा लिया और सनसिल्क सलून बूथ का आयोजन किया, जिसमें यूनाइटेड स्टेट के प्रमुख फ़ैशन हेअर स्टाइलिस्ट **जोसेफ नीको एब्रिअल** को आमंत्रित किया गया. नीको ने हेयर सलून के वर्कशॉप को संचालित किया.

हेअर स्टाइलिंग के लिए नॉर्थ अमेरिका द्वारा कई बार हेअर स्टाइलिंग अवॉर्ड पा चुके जोसेफ नीको अन्तर्राष्ट्रीय हेअर फ़ैशन की दुनिया में एक जाना-माना नाम है और सेलिब्रिटीज़ की मनपसंद चाहत भी है. नीको ने टायरा बैंक, निया लाँग, हेली बैरी, लिल-किम जैसे अनेक लोगों के बालों को संवारा है.साथ ही उन्होंने इंटरनेशनल फ़ैशन मैगज़ीन के



सभी प्रमुख मॉडल्स पर भी काम किय
लॅक्मे इंडिया फ़ैशन वीक २००१ में
भारतीय सेलिब्रिटीज़ व मॉडल्स के माध
से हेयर स्टाइल के लेटेस्ट ट्रेंड व नवीन
तकनीकों की जानकारी देते हुए नीको
अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया.

हेअर केअर हिंदुस्तान लीवर लि.
बिजनेस यूनिट प्रमुख श्री डी. शिवकुमार
अपनी प्रसन्नता दर्शाते हुए कहा, ''मुझे
बात की बहुत ख़ुशी है कि सनसिल्क हे
सैलून के लिए नीको हमारे बीच हैं. साथ
भारत में नीको की उपस्थिति हेअर फ़
इंडस्ट्री के सर्वोत्कृष्ट विकास के प्रति हम
प्रयत्नशीलता को भी दर्शाती है.'' नीको
हेअर स्टाइलिंग की कला को का
ऊंचाइयों तक पहुंचाया है. हेअर स्टाइलि
से उन्हें गहरा प्यार है, उतना ही ग
जितना किसी इंसान को अपने धर्म के प्र
होता है. जब नीको से बात हुई तो
जानकारियां हासिल हुईं-

आप इस प्रोफ़ेशन में कबसे हैं?

मैं पिछले दस सालों से इस पेशे से जु
हूं, लेकिन प्लीज़ इसे मेरा प्रोफ़ेशन
कहिए, ये मेरा पैशन (जुनून) है.
भावनात्मक रूप से इससे जुड़ा हूं. मैं दिन
रात इसी के साथ जीता हूं. आई लव दि
जॉब मोर दै
एनीथिंग.

**इस प्रोफ़ेशन में आ
आए कैसे? को
ट्रेनिंग ली?**

मेरे एक मित्र ने मे
इस टैलेंट क
पहचाना और १९९
में वो मुझे लॉस
एंजल्स, हेअ
स्टाइलिंग तथा हेअ
मेकअप के लि
प्रसिद्ध 'क्रिस्टल
एजेंसी' में ले गया
वहां काम करते हु
एक साल के अंदर ह

कर सकते

फ़ैशन ... रहते हैं

आज...

(बीच में ...

पार्टीशन (बगल ...

ज़्यादा फ़ैशन में है.

हेअर स्टाइल के लिए बालों की आदर्श लम्बाई क्या होनी चाहिए?

शोल्डर लेंथ यानि कधे तक या कुछ ज़्यादा. ऐसे बाल काफ़ी सुविधाजनक होते हैं.

भारतीय बालों के बारे में आपके क्या विचार हैं?

ओह, दे आर लवली! लाँग! समटाइम्स वेरी लाँग! डार्क-थिक रियली लवली हेअर! अमेरिका की महिलाओं के बाल ऐसे नहीं हैं. जूड़ा बनाने के लिए आर्टीफ़िशियल हेअर लगाने पड़ते हैं. लेकिन ट्रेंड बदल रहा है. आज हर देश में छोटे बालों का प्रचलन है.

प्रस्तुतिः प्रसून भार्गव



मेरे पास नातस्जा, किन्सकी, टाइशबैंक, निया लाँग जैसे चर्चित क्लाइंट आने लगे.

लॅक्मे इंडिया फ़ैशन वीक २००१ के अवसर पर सनसिल्क द्वारा आमंत्रित किए जाने पर कैसा लगा?

ओह ग्रेट. इंडियन हेअर एंड स्किन से मुझे हमेशा ही एक फ़ैसिनेशन (आकर्षण) रहा है. मुझे वाक़ई बहुत अच्छा लगा कि मुझे इंडिया के सबसे बड़े फ़ैशन शो में हिस्सा लेने का मौक़ा मिला.

आप व्यक्ति विशेष के लिए हेअर स्टाइल का चुनाव किस आधार पर करते हैं?

चुनाव करते समय मैं सबसे पहले बॉडी प्रपोर्शन देखता हूं. फिर चेहरे का आकार, उसके बाद बालों की बनावट- यानी किस प्रकार के बाल हैं. और फिर व्यक्ति विशेष की लाइफ़ स्टाइल अर्थात् वो हाउस वाइफ है या स्कूल-कॉलेज गोइंग है, मॉडल है या सेलिब्रिटी है आदि पर ध्यान देता हूं. जैसे यदि कॉलेज जाने वाली लड़की है तो कंधे तक या थोड़े और लम्बे बाल ठीक रहते हैं. ये लेअर-स्टेप या पिन लगाकर होल्ड किए जा सकते हैं. पोनी टेल का फ़ैशन अब ख़त्म हो गया है. गृहणियों के लिए बॉब्ड हेयर या माथे से कंधे तक स्टेप्स में कटे बाल ठीक होते हैं. पार्टी वगैरह के लिए वो आर्टिफ़िशियल बालों का इस्तेमाल कर सकती हैं. मॉडल्स व सेलिब्रिटी को इवेंट व पोशाक के अनुरूप हेअर स्टाइल दी जाती है, ताकि उनके व्यक्तित्व में एक कशिश पैदा हो, लोग आपके व्यक्तित्व से प्रभावित हों.

आजकल कैसे बाल व कौन-सा स्टाइल फ़ैशन में है?

आजकल हल्के से घुंघराले बाल, थोड़ी वेव्ज़ (लहर) वाले बाल पसंद किए जाते हैं. उनके साथ जो स्टाइल बनती है, वही

LAKMÉ
INDIA FASHION WEEK
with SUNSILK
AUGUST 6-12





परदे की प्रथा

महल और हवेली के दरवाज़ों पर मोतियों की झालरें. रनिवास व ज़नानखाने में रेशमी परदों का लहराना ऐसा कि नज़रें प्रकोष्ठ में जाकर कुछ तलाशती-सी कभी इधर-कभी उधर भटकती रहीं. गाहे-बगाहे हुस्न का दीदार भी हुआ. कभी निगाहें मिलीं तो बात कभी दिल तक भी जा पहुंची...? कभी मुहब्बत मुस्कुराई तो कभी रोना भी पड़ा. इश्क़ कभी बेबाक हो गया तो कभी बंदिशों की गिरफ़्त में आ गया. वक़्त गुज़रता गया. फ़साने बनते गये, लेकिन परदे ने अपनी जगह नहीं छोड़ी. वह शान से लहराता रहा, अपने शोख़ रंगों पर इतराता रहा. अपनी अदा पे गुरूर करता रहा. वक़्त के साथ परदों के रंग-रूप में फ़र्क़ ज़रूर आया. मांग बढ़ती रही, कम नहीं हुई.

और आज आलम यह है कि कपड़े तो कपड़े एल्युमीनियम और लकड़ी के परदे भी बनने लगे हैं. हुआ ना आश्चर्य सुनकर, लेकिन ये सही बात है. अब देखिए न, कुछ नया कर दिखाने का जुनून अमृत वीर सिंह को चण्डीगढ़ से मुंबई ले आया. इन्टीरियर डिज़ाइनिंग का





फ़ोटोग्राफ़र - योगेन शाह



ौक़ रखने वाले अमृत जी ने सोचा क्यों न इन्टीरियर से जुड़ा कुछ ऐसा केया जाए जो नया हो, ख़ूबसूरत हो और टिकाऊ इतना हो कि सालों ाल आपको फ़िक्र न करनी पड़े. और अपनी इस सोच को उन्होंने ंजाम दिया ब्लाइंड्स के परदों के नये-नये ख़ूबसूरत डिज़ाइन्स के रूप ं.

एल्युमीनियम फ़ैब्रिक व वूडन ब्लाइंड्स जो देखने में इतने ख़ूबसूरत ई कि जिस खिड़की-दरवाज़े में लग जाएं उसी पर लोगों की नज़रें टिक गाएं. और फिर पूछ ही बैठे देखने वाला उसके बारे में तमाम बातें. मन र काबू जो नहीं रहता कुछ ख़ास देखकर. ख़ूबसूरती के साथ ही इन रदों की और भी बहुत सी ख़ासियत हैं- जैसे इन्हें साफ़ करने का कोई ंझट नहीं, सूखे कपड़े से पोंछ दीजिए एकदम साफ़. अगर ज़्यादा टाइम े लगे हुए हैं तो साबुन के पानी में कपड़ा भिगोकर उससे साफ़ कर लें. फेर नया जैसा दिखने लगेगा. खोलना बंद करना तो खेल जैसा है. और तो और आप इन कर्टेन्स को रिमोट से भी खोल सकते हैं बंद कर सकते हैं. सोचा था कभी आपने ऐसे कर्टेन के बारे में. नहीं ना! इसे कहते हैं विकास और फिर यह तो इक्कीसवीं सदी का सफ़र है.

अब कुछ नया करने के लिए अवसर की तलाश थोड़े ही ज़रूरी है. भले ही घर में कोई जश्न नहीं. कोई बात नहीं जो आपका घर पचासों साल पुराना है. उसमें आप वूडन ब्लाइंड्स के परदे लगाकर तो देखिए- लखनऊ की हवेली का नज़ारा सामने होगा. अख़लाक की उस ज़मीं की ख़ूबसूरती चिलमन में जो सिमट आयी है.

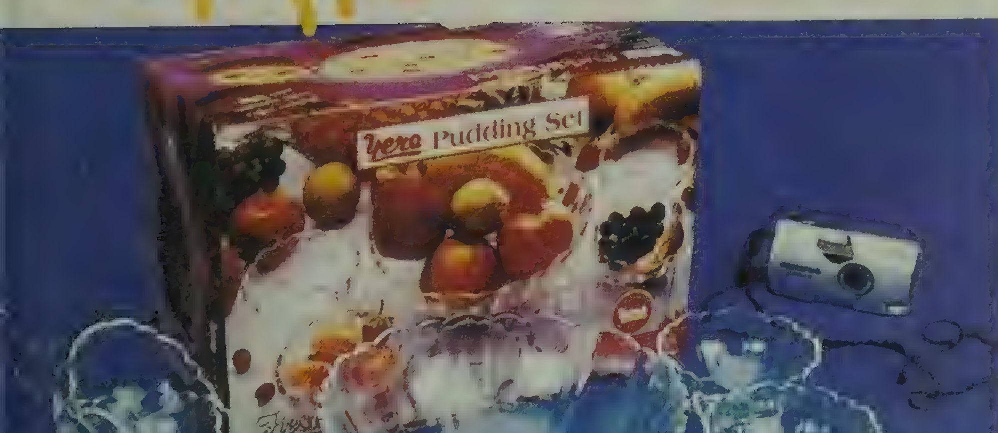
●



सौजन्य- फ़ैसिनेशन, फ़ोन- ८५९४७०६/०९

येराः

स्वाद भी ख़ूबसूरती भी



स्वादिष्ट खाना तो बना लिया, लेकिन उसे परोसा भी करीने से जाए- अच्छी तरह सजाकर ख़ूबसूरत बाउल, जार, ग्लास, प्लेट्स या कैसरोल में तभी दावत शानदार बनती है. अगर आप मेहमानों को इतनी ख़ूबसूरती और प्यार से खाना परोसेंगी तो आपकी मेहमांनवाज़ी कभी नहीं भूलेंगे वो.

इसमें **येरा** आपकी मदद कर सकता है, क्योंकि **येरा** ने ही आपकी इस ज़रूरत को समझा है. तभी तो पिछले ५० सालों से ग्लासवेयर के क्षेत्र में जाने-माने नाम **येरा** ने एक से बढ़कर एक ख़ूबसूरत ग्लासवेयर दिए हैं.

फ़िलहाल **येरा** के १५० से भी ज़्यादा प्रोडक्ट्स हैं. जार, जग, ड्रिंकिंग ग्लास, बाउल्स, मग, प्लेट्स, कैसरोल्स, कप-सॉसर्स, आइसक्रीम कप, गिफ़्टसेट- आपके डाइनिंग टेबल को सजाने के लिए प्रोडक्ट्स की कितनी ही ख़ूबसूरत रेंज हैं **येरा** के पास वो भी बेहद वाज़िब दाम में.

कस्टमर को हमेशा बेहतरीन प्रोडक्ट और सेवा देने की अपनी परंपरा को ज़ारी रखते हुए **येरा** ने गिफ़्ट सेट की रेंज भी लॉन्च की है. है न कितनी अच्छी ख़बर. अब चाहे त्योहार हो,बर्थ डे, शादी या कोई और अवसर, अपने अज़ीज़ों को आप **येरा** के ख़ूबसूरत और उपयोगी गिफ़्ट सेट तोहफ़े में दे सकते हैं.

और क्वालिटी व डिज़ाइन ऐसी कि एक बार देखते ही ख़रीदने को जी चाहे. आप भी **येरा** अपनाएं. जब आपके हाथों के स्वाद का जादू **येरा** में झलकेगा तो खानेवाले हमेशा याद रखेंगे आपको भी और **येरा** को भी.

गीतों भरी कहानी

तुम बेवफ़ा नहीं



मेडिकल कॉलेज के मुख्यद्वार पर अचानक अरुण को देखकर मैं रुक गयी. उसने भी शायद मुझे देख लिया था. वो मेरी ओर बढ़ा चला आ रहा था. तभी मुझे उसकी कही हुई बात याद आ गयी-

छोटी-सी ये दुनिया पहचाने रास्ते हैं,
तुम कहीं तो मिलोगे, कभी तो मिलोगे
तो पूछेंगे हाल

"तुम यहां कैसे रूपा?" अरुण ने पास आकर पूछा.

"अपने शोधकार्य के सिलसिले में आयी हूं. और तुम यहां कैसे?"

"मैं यहीं पर डॉक्टर हूं. यक़ीन ही नहीं होता, तुम जो छोटी-मोटी गुड़िया-सी थी, शोध करने लगी हो." मुझे अरुण का गाया वह गीत याद आ गया , जो वह बचपन में हमेशा मुझे छेड़ने के बाद मेरे नाराज़ होने पर गाता था-

गुड़िया, मुझसे रूठी रहोगी
कब तक, न हंसोगी, देखो जी किरन-सी लहराई,
आई रे आई रे हंसी आयी

धीरे-धीरे हम बड़े होने लगे और मुझे लगा कि अरुण मेरी ओर आकर्षित होने लगा है, लेकिन संकोचवश वह मुझसे कुछ कह न पाता और न ही मैं कुछ कह पाती. लेकिन पढ़ाई-लिखाई की बातें हमारे बीच होती रहतीं. जब मैं उसे कहती 'मैं मनोविज्ञान में शोध करूंगी' तो वह इतना ज़ोरदार ठहाका लगाता कि मैं चिढ़ जाती. तब उसके होंठों पर यह गीत आ जाता-

तुम रूठी रहो, मैं मनाता रहूं
इन अदाओं पे और प्यार आता है

दिन बीतने लगे. अरुण ने मेडिकल की परीक्षा पास कर ली और डॉक्टरी की पढ़ाई के लिए दिल्ली चला गया. मेरे पिताजी का तबादला भी दूसरे शहर में हो गया. इस तरह हम बिछड़ गए. औ आज वर्षों बाद अरुण मुझे मिला था.

कब के बिछड़े, हुए हम आज, कहां आके मिले
जैसे सावन... जैसे सावन...,
जैसे सावन में प्यासी घटा जा के मिले

शाम को घर आने का वादा करके अरुण चला गया. शाम को जल्दी-जल्दी तैयार हुई और अरुण की पसंद की नीले रंग की सा पहनी. दिल ने कहा- अरुण आज अवश्य मुझसे कहेंगे-

तुमसे बढ़कर दुनिया में न देखा कोई और
ज़ुबां पर आज दिल की बात आ गयी

शाम को दरवाज़े पर कार की आवाज़ सुनकर मैं बाहर भागी त देखा कि अरुण एक ख़ूबसूरत युवती के साथ अन्दर आ रहे हैं. मैं सोचा- कोई परिचित होगी, किंतु जब अरुण ने परिचय कराय 'यह मेरी पत्नी निधि है' तो मुझ पर मानो वज्रपात हो गया-

दिल का खिलौना हाय टूट गया
कोई लुटेरा आके लूट गया

निधि मेरी मां से बात करने लगी. मैं आंसू छुपाते हुए किचेन क ओर चली गयी और चाय का पानी गैस पर चढ़ा दिया. क़दमों क आहट हुई तो देखा अरुण खड़े थे. "मैं जानता हूं रूपा, तुम मुझ प्यार करती थीं और करती हो. लेकिन निधि मेरे ममेरे भाई की पत्न थी. अचानक स्कूटर दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो गयी. परिवार के दबाव और निधि का कम उम्र में विधवा हो जाना इन बातों ने मुझे मे प्यार को भूलने के लिए विवश कर दिया. आशा है तुम मुझे माफ़ क दोगी." मेरे मुंह से एक शब्द भी नहीं निकला. सब कुछ गले में घु कर रह गया. न होंठों पर शब्द थे, न आंखों में आंसू . एक अजीब सा सन्नाटा था- मौत का-सा सन्नाटा... सब कुछ ख़त्म होने क ख़ामोशी.

कई साल हो गये उस वक़्त को गुज़रे, लेकिन आज भी बस एक सवाल दिमाग़ में गूंजता है- क्या दूर के रिश्ते भी इतने मायने रखत हैं कि बिना मौत के ही किसी की चिता जला दी जाए?

- राजश्री त्रिपाठ

कहानी और गीत दोनों का ही जीवन से गहरा संबंध है. हर पल की घटना एक कहानी का विषय है. फिर देरी किस बात की, गीतों की माला में एहसासों के मोती पिरो कर लिख भेजें एक मीठी-सी, भावनात्मक ऐसी कहानी जो दिल को छू जाए. और जीतिए ५००/- रु. का नगद इनाम.

परफ़ेक्ट लुक- रे बैन

३० के दशक में अमेरिकी सेना के विमानचालकों को सूर्य की तेज़ किरणों से सुरक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से **रे बैन** विकसित किया गया था. तब से लेकर आज तक असल ज़िंदगी के नायकों से लेकर फ़िल्मी नायकों की भी पहली पसंद बन गया है **रे बैन.** और अब नई रोचक फ़िल्म **पर्ल हार्बर** में जब आज के नायक सन् १९४१ के वास्तविक नायकों की वीरता का पुनः प्रदर्शन करेंगे, तो उनके साथ होंगे वही पौराणिक एवियेटर जो **रे बैन** के साथ-साथ लोकप्रिय होते चले गए. इस फ़िल्म के साथ ही एवियेटर को ६ नए रूपों में लॉन्च किया गया है. कुछ चीज़ें होती ही ऐसी हैं जो वक़्त के साथ-साथ और भी पसंदीदा बन जाती हैं.



शानदार फ़ैशन साइट- वेस्टसाइड

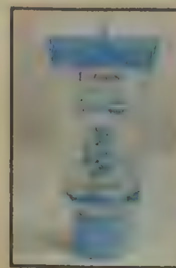
हमेशा कुछ ख़ास पहनने के शौक़ीनों के लिए **वेस्टसाइड** फ़ैशन के साथ क़दम-से-क़दम मिलाता चल रहा है. **वेस्टसाइड** के मेन्स वेयर कलेक्शन में हर किसी को अपनी पसंद का कलेक्शन मिल ही जाता है. इसकी कैजुअल, फ़ॉर्मल और इवनिंग वेयर रेंज हर तरह से आपके कम्फ़र्ट, स्टाइल और बजट का पूरा-पूरा ख़याल रखती है. क्यों, है ना शानदार फ़ैशन साइट- **वेस्टसाइड.**





रेशमी त्वचा का एहसास

ख़ूबसूरत रेशमी त्वचा आपका कॉन्फ़िडेन्स होती है और आपके कॉन्फ़िडेन्स को बनाए रखने की पूरी कोशिश करती है- **फ़ेम ब्लॉसम हेयर रीमूविंग क्रीम.** ये ८ से १० मिनट में ही अनचाहे बालों को जड़ से निकालकर आपको देती है रेशमी एहसास. पुराने पीड़ादायक नुस्ख़े की क्या ज़रूरत, जब **फ़ेम ब्लॉसम हेयर रीमूविंग क्रीम** की देखभाल है आपके साथ. चेहरा, बाहें, अंडरआर्म जैसे अनचाहे बालों को झट से निकाल फेंकने वाली **फ़ेम ब्लॉसम हेयर रीमूविंग क्रीम** का ४० ग्राम वाला पैक २६ रु. में उपलब्ध है.



त्वचा की दोहरी देखभाल

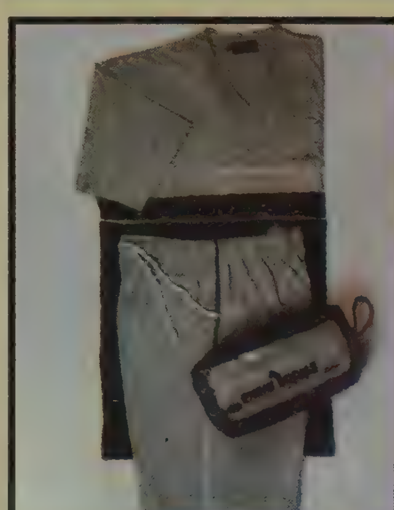
आपकी त्वचा को साफ़ और नर्म-मुलायम बनाए रखने का जिम्मा अब लोटस हर्बल्स लि. ने ले लिया है और अपनी फ़ेस केयर रेंज में दो नए प्रोडक्ट शामिल कर दिए हैं. हर प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त **फ़ेस वॉश विद ऐक्टिव मिली कैप्सूल्स-** जोज़ोबा, एवोकेडो और विटामिन ई युक्त है, जो त्वचा का पोषण कर उसे गहराई से साफ़ करता है. साथ ही स्क्रब जेल मृत कोशिकाओं से छुटकारा दिलाता है, रोमछिद्र खोलता है और ब्लैक हेड्स निकालकर त्वचा को देता है एक नया निखार. तो हैं ना आप भी तैयार- त्वचा की दोहरी देखभाल के लिए.



एलिजाबेथ आर्डेन का ख़ूबसूरत तोहफ़ा

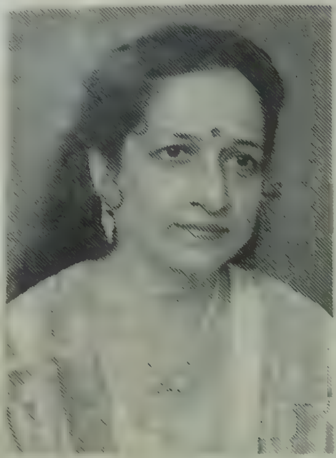
हमेशा ख़ूबसूरती का वादा करनेवाले और ख़ूबसूरती की ज़रूरत को समझनेवाले एलिजाबेथ आर्डेन एक ख़ूबसूरत तोहफ़ा ले आए हैं ख़ास आपके लिए, वो भी बिल्कुल मुफ़्त. 'विजिबल व्हाइटनिंग कैप्सूल' या 'सेरामाइड्स एडवांस्ड टाइम कॉम्प्लेक्स कैप्सूल, 'सेरामाइड आई कैप्सूल' या 'सेरामाइड आई क्रीम एसपीएफ १०' इनमें से कोई दो प्रोडक्ट ख़रीदें तो आप पाएंगे एलिजाबेथ आर्डेन का स्किन केयर प्रोडक्ट्स और ख़ुशबुओं से भरा एक बॉक्स बिल्कुल मुफ़्त. है न ख़ूबसूरती बढ़ानेवाला ख़ूबसूरत तोहफ़ा.





आराम का ख़ूबसूरत वादा प्राइम बॉडीज़ फ़िटनेस वेयर

फ़िटनेस और आराम का वादा भी पाएं और एक अलग पहचान भी बस ड्यूक का नया 'प्राइम बॉडीज़' अपनाएं. इसका बरमूडा और टी-शर्ट का आकर्षक सेट ख़ूबसूरत पैक में उपलब्ध है. प्राइम बॉडीज़ टाइट फीटिंग के बावजूद नर्म-नाज़ुक और आराम का वादा करता है. और इतने सब कुछ के लिए क़ीमत बस ४५० रुपए इसके अलावा ड्यूक के टी-शर्ट्स, जॉगिंग/ट्रैक शर्ट भी उपलब्ध हैं.



उषा लूथरा
सौन्दर्य विशेषज्ञ



सौंदर्य समस्या

चेहरे पर मुंहासे व काले दाग़

मैं १८ साल की हूं. मेरे चेहरे पर अक्सर मुंहासे हो जाते हैं और काले दाग़ भी पड़ जाते हैं. मेरी तैलीय त्वचा है, जिसके कारण मेकअप भी नहीं कर सकती. कृपया कोई उपाय बताएं.

- रागिनी चटर्जी, आसाम.

आप रोज़ दो-तीन बार पानी से चेहरा धोएं. फ्रेश एलोविरा जेल से हफ़्ते में तीन बार १० मिनट तक मसाज करें. इससे मुंहासे दूर हो जाएंगे और त्वचा की तैलीयता भी कम हो जाएगी.

हाथ काले हो गए हैं

मैं सेल्सगर्ल हूं. मुझे हर रोज़ प्रोडक्ट बेचने के लिए धूप में घूमना पड़ता है, जिससे मेरे हाथ बहुत ही काले हो गए हैं. कृपया मेरी समस्या का समाधान करें.

- सुमन रावत, लखनऊ.

जब भी आप घर से बाहर निकलें सनस्क्रीन लोशन लगाएं. रोज़ाना नहाते समय दही से हाथों पर मसाज करें. महीने में एक बार किसी अच्छी ब्यूटीशियन के पास जाकर ब्लीच करवाएं. इससे आपकी समस्या दूर हो जाएगी.

आंखों के नीचे झुर्रियां

मैं ३५ साल की हूं. मेरी त्वचा गोरी है. अचानक ही मेरी आंखों के नीचे झुर्रियां आने लगी हैं. मैंने कई उपाय किए, कितनी ही क्रीम लगाईं, लेकिन कुछ भी फ़ायदा नहीं हुआ.

- नीलम आहूजा, गुजरात.

आंखों के नीचे की झुर्रियों को कम करने के लिए आई जेल लगाएं. आई जेल में गायकोलीक एसिड होता है. तिल और बादाम के तेल को मिक्स करके आंखों के चारों तरफ़ हल्के हाथों से मसाज करें. रोज़ाना दस से पंद्रह ग्लास पानी पीएं.

बालों में रूसी

मेरी उम्र १८ साल है. मेरे बालों में बहुत रूसी है. बाल भी रूखे हो गए हैं. आप रूसी निकालने का उपाय बताएं. रूसी आना कोई रोग तो नहीं है?

- सिमरन, मद्रास.

रूसी कोई रोग नहीं है. रूसी की वजह से बाल रूखे हो जाते हैं. रात को सोते समय नारियल का तेल, ऑलिव ऑयल, नीम का तेल सभी को मिक्स क बालों में लगाएं. बालों की अच्छी तरह से मालि करें. फिर सुबह शैम्पू से बाल धो लें. हफ़्ते में एक बालों में रूसी का पैक दही में मिलाकर लगाएं. ख में दूध, दही और हरी सब्ज़ी इस्तेमाल करें.

बाल सफ़ेद होने लगे हैं

मैं २२ साल की हूं. अचानक ही मेरे बाल सफ़े होने लगे हैं. क्या मैं डाई या कलर करवा सकती बालों को सफ़ेद होने से कैसे रोका जा सकता है

- मनीषा शिंदे, जयपु

जो बाल सफ़ेद हो गए हैं, उन्हें तो काला न किया जा सकता. हां, आप बालों को डाई या कल करवा सकती हैं. लेकिन एक बात याद रखिएगा, ड प्रोडक्ट अच्छी कंपनी का हो. आप मेहंदी, माव मंडूर और आंवला पाउडर को मिक्स करके पैक तैय कर लें. १५ दिनों में एक बार बालों में लगाएं. इस बालों में कलर भी आ जाएगा और बाल बढ़ने लगेंगे.

वज़न कम है

मैं २२ साल की हूं. मेरा क़द ५.५ इंच है. पर मे वज़न सिर्फ़ ३१ किलो है. मैं बहुत ही दुबली-पतल दिखाई देती हूं. सब मुझे 'सुकड़ी' कहकर चिढ़ हैं. मुझे कहीं बाहर जाने में भी शर्म आती है. कृप मुझे इस तरह की शर्मिंदगी से बचने का उपा बताएं अर्थात् मैं क्या करूं कि थोड़ी मोटी हो जाउ वज़न बढ़ाने का कारगर उपाय बताएं.

- अनीता जायसवाल, देहरादू

आप रोज़ गेहूं की रोटी,दाल और सब्ज़ी का प्रये करें. प्रतिदिन अंकुरित मूंग और चने भी खाएं. दूध साथ हाई प्रोटीन पाउडर भी साथ में लें. यदि हो स तो रोज़ विटामिन बी१२ की दो गोली खाएं. इन सब अलावा हर रोज़ एक्सरसाइज़ भी करें, ताकि आपक भूख लगे.

चेतावनी

उपरोक्त में दवाइयों एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि किसी भी औषधि का सेवन करने से पहले अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह अवश्य लें.



डॉ. प्रिया
मनोचिकित्सक

व्यक्तिगत समस्या

उनकी शक़ की आदत कैसे दूर करूं?

मेरे पति बड़े ही शक्की मिजाज़ के हैं. शादी को १५ साल हो चुके हैं और मैं ३ बच्चों की मां भी हूं. इसके बावजूद वे अक्सर मेरे चरित्र पर शक़ करने लगते हैं. जबकि मैं हमेशा ही अपनी घर-गृहस्थी में रमी रहती हूं. जब कभी मैं उनके किसी मित्र या मायके के किसी पुरुष वर्ग से बात करती हूं तो वे क्रोधित हो उठते हैं. मुझे उनकी इस शक की बीमारी की वजह कभी समझ में नहीं आयी. अक्सर उनकी इसी आदत के कारण परिवार व बच्चों के बीच दुविधाभरी स्थिति पैदा हो जाती है. मैं क्या करूं, जिससे उनकी शक़ की आदत छूट जाए.

- नम्रता पाण्डेय, दिल्ली.

मेरे ख़याल से आपके पति स्वयं को असुरक्षित महसूस कर रहे हैं. आप उनके क़रीब जाने की कोशिश करें. पुरुष प्यार, अपनापन और कोई उसका ख़याल रखे, इसका ख़्वाहिशमंद होता है. आप अपनी ज़िंदगी में उन्हें सबसे अधिक अहमियत दें, उनके अहम् को चोट न पहुंचाएं. यदि इन सबके बावजूद स्थिति नहीं सुधरती, तो मेरे ख़याल से वे मानसिक रूप से बीमार हैं, जिसे पैरानाइड पर्सनैलिटी (Paranaid Personality) कहते हैं. ऐसे व्यक्ति बिना किसी कारण के शक़ करते हैं. यह मस्तिष्क के रसायन के असंतुलन के कारण होता है. किसी मनोचिकित्सक से सम्पर्क करें और उनका इलाज शुरू करवाएं. जल्द ही कारगर परिणाम सामने आएंगे.

क्या दोस्ती तोड़ दूं

मैं और सुमेश बहुत ही अच्छे दोस्त हैं. हम दोनों में अच्छा तालमेल है, जिससे सालों से हमारी गहरी दोस्ती बरक़रार है. पर सुमेश की एक आदत को मैं कभी समझ नहीं पाया, वह अक्सर ही उखड़ जाता है और न जाने कितनी ही बार मुझसे उपेक्षित व दुश्मनों जैसा व्यवहार करता है. चूंकि उसके स्नेह, अपनेपन को हमेशा ही मैंने पाया है, अतः उसके इस तरह के व्यवहार को अनदेखा कर देता हूं. जबकि मेरे अन्य दोस्त ताने व उलाहने देते हैं कि इतना ही पक्का दोस्त है तो तुझसे अक्सर दुश्मनों-सा बर्ताव क्यों करता है. जब अधिक परेशान हो जाता हूं, तो सोचता हूं, उससे हमेशा के लिए संबंध ही तोड़ दूं. आख़िर क्या करूं?

- उमेश सिंह, लखनऊ.

आपका मित्र क्यों बात-बात पर उखड़ता है, आपसे दुश्मनों-सा बर्ताव करता है, इसके तह तक पहुंचने की कोशिश करें. क्या वह आपका अपमान करता है, लड़ता है या केवल ऊंची आवाज़ में बहस करता है. इसके साथ ही उसके इस तरह के व्यवहार को जानने की भी कोशिश करें. हो सकता है, आपका मित्र किसी बात से दुखी हो और बता न पा रहा हो. आख़िर उसके दिलो-दिमाग़ में क्या है? क्या वह जान-बूझकर आपको परेशान करता है या फिर वह स्वयं की भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रख पा रहा. इसके कई कारण हो सकते हैं. उसके क़रीब जाकर उसे समझने और उसके व्यवहार को जानने की कोशिश करें. उखड़े व्यवहार के कारण अच्छे दोस्त को छोड़ा तो नहीं जा सकता ना! जब वह अच्छे मूड में हो तब उससे उसके व्यवहार के बारे में बात करें. एक दोस्त होने के नाते आप उसकी मदद कर सकते हैं.

लड़कों से बात नहीं कर पाती

मैं २० साल की कॉमर्स की छात्रा हूं. जब मैं सातवीं कक्षा में थी, तब अपने एक दोस्त से बात करने पर मेरी क्लास टीचर ने भरी क्लास में मुझे बुरी तरह से डांटा. वह घटना मैं कभी नहीं भूल पायी. मैं किसी भी लड़के से बात करने से घबराती हूं. अब तो मैंने लड़कों से बात करना ही छोड़ दिया है. क्या मैं एबनॉर्मल हूं.

- सीमा मौर्या, लखनऊ.

आप एबनॉर्मल नहीं हैं. दरअसल, आप बहुत ही संवेदनशील क़िस्म की लड़की हैं. आपने अपनी क्लास टीचर की डांट को मन में बैठा लिया है. यह ठीक नहीं. आप लड़कों से बात करें, ताकि आपका भय दूर हो. इसके लिए आप 'बिहेवियर थेरेपी' की भी सहायता ले सकती हैं. साथ ही मनोचिकित्सक व काउंसलर से भी सम्पर्क करें. इन सबसे आपकी समस्या काफ़ी हद तक दूर हो जाएगी.



विकास पाहवा,
एडवोकेट सुप्रीम कोर्ट

यह अदालत है

मैं एक शादीशुदा औरत हूं. मेरे पति मुझे बहुत प्यार करते हैं. हमारा ३ वर्ष का एक बच्चा भी है. मैं कॉलेज के समय मॉडलिंग करती थी. लेकिन फ़ोटो खिंचवाते समय न जाने कैसे फ़ोटोग्राफ़र ने बहकाकर मेरे कुछ नग्न चित्र खींच लिए थे. जिन्हें बाद में मैंने ख़रीद लिया था. मैं इस बात को भूल भी चुकी थी. लेकिन कुछ दिन पहले मेरे पति को एक मैगज़ीन, जिसमें उन चित्रों में से मेरा एक चित्र छपा था, मिल गयी. क्या मैं फ़ोटोग्राफ़र के ख़िलाफ़ कोई कार्रवाई कर सकती हूं?

-प्रीतिका, बिहार

मैं आश्चर्यचकित हूं कि जब आपके चित्र खींचे गये थे, उस समय आपकी आयु क्या थी? यदि आपकी आयु उस समय २० वर्ष से कम थी तो मैगज़ीन का फ़ोटोग्राफ़र, प्रकाशक, छापनेवाला, भारतीय दंड विधान की धारा २९३ के अंतर्गत दंडित किये जाने योग्य हैं, क्योंकि आपके द्वारा किए गए वर्णन के अनुसार वो अशोभनीय सामग्री है.

यदि आपकी आयु २० वर्ष से ज़्यादा थी तो भी ऐसे चित्रों को छापना या प्रकाशित करना, जो अशोभनीय व कामुकता जागृत करने वाले हों, भारतीय दंड विधान की धारा २९२ के अंतर्गत दंडनीय अपराध है.

यदि चित्र अशोभनीय नहीं हैं और आपकी बिना अनुमति व सम्मति के प्रकाशित किये गये हैं तो भी आप दीवानी या फ़ौज़दारी या दोनों अदालतों में मानहानि के लिए अभियोजन कर सकती हैं.

हमारे पारिवारिक चिकित्सक कुछ समय पहले मेरे पति से मिले तथा एक इच्छुक संतानहीन दंपत्ति की मदद के लिए अपने शुक्राणु, शुक्राणु बैंक में दान करने की राय दी. मैं जानना चाहती हूं कि यदि कोई औरत मेरे पति के शुक्राणुओं से गर्भवती हो जाती है तो क्या वह हमारी संपत्ति पर दावा कर सकती है?

- सुनीता, मुंबई.

शुक्राणु देनेवाले व्यक्ति को शुक्राणु दान करते समय यह लिखित रूप से देना पड़ता है कि वह शुक्राणु इस उद्देश्य के लिए दे रहा है तथा जन्म लेनेवाले बच्चे के अधिकारों का त्याग करता है. शुक्राणु लेने वाले दंपत्ति को भी लिखित रूप से यह वादा देना पड़ता है कि वे शुक्राणु स्वीकार करते हैं तथा जन्म लेनेवाला बच्चा उनका अपना होगा तथा उसके वे सब अधिकार होंगे, जो प्राकृतिक रूप से जन्म लेनेवाले बच्चे के होते हैं. इस प्रकार भविष्य में दावा किये जानेवाले सभी क़ानूनी परेशानियों की संभावनाएं दूर हो जाती हैं. इसलिए अ कोई चिंता न करें.

मेरे पति ने मेरे साथ विश्वासघात किया है. उसके दूसरी औ के साथ शारीरिक संबंध हैं. मैं अब उसके साथ नहीं रह सकती. घर से निकालना चाहती हूं, लेकिन वह जाना नहीं चाहता जब मकान मेरा है. यह मकान मैंने ही ख़रीदा था तथा मेरे ही न पंजीकृत है. मैं क्या करूं? कृपया मदद करें.

- अर्पिता,जालं

मेरी सलाह है कि आप अपने पति को घर में प्रवेश करने से रोक के लिए व्यादेश के लिए वाद दायर करें. एक बार व्यादेश मिलने बाद अगर आपका पति अदालत के आदेशों को तोड़ता है तो न्यायालय की अवमानना के लिए ज़िम्मेदार होगा.

कुछ महीने पहले हमने एक फ्लैट ख़रीदने का फ़ैसला कि और मकान मालिक को ५०,००० रु. बतौर पेशगी दे दिया. चूं हमें अभी जानकारी हुई है कि उस संपत्ति का ज़्यादातर भाग ऐ लड़कियों द्वारा कब्ज़ा किया हुआ है जो बीयर बार में काम कर हैं, इसलिए हम अब वो फ्लैट नहीं ख़रीदना चाहते. क्या हम मक मालिक से बतौर पेशगी दी गई रकम वापस ले सकते हैं?

-सुषमा, दिल्ल

संपत्ति हस्तांतरण अधिनियम में एक नियम है 'केविएट एम्पटर जिसका मतलब है 'क्रेता सावधान'. आपको चाहिए कि पेशगी रक से पहले इमारत का निरीक्षण करें. संविदा करने से पूर्व पड़ोसियों प्रालेखों से स्वामित्व की जानकारी प्राप्त करें.

चूंकि विक्रेता ने आपको पड़ोसियों के बारे में दुर्व्यपदेशन किय इस आधार पर आप संविदा को टाल सकती हैं. मैं आपको बता चाहता हूं कि मौखिक दुर्व्यपदेशन को न्यायालय में प्रमाणित कर कठिन है.

ज़मीन-जायदाद, रुपये-पैसे व बनते-बिगड़ते रिश्तों से संबंधित क़ानूनी जानकारी के लिए
अपने सवाल इस पते पर भेजें-

...अदालत है
'मेरी स... ' बुक कं. प्रा. लि.
सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५/बी नायगांव क्रॉस रोड,
वडाला, मुंबई-४०००३१

अब मोटापे को बाय-बाय कहें

ऐसा नहीं है कि मोटे लोग अपनी फ़िटनेस का ख़्याल नहीं रखते, लेकिन कई बार हर तरह से कोशिश करने के बावजूद मोटापा नहीं घटता और वजह भी समझ नहीं आती. तो क्यों न इसकी वजह जानने की कोशिश करें.

दरअसल कई ऐसी छोटी-छोटी वजहें होती हैं, जिन्हें जानकारी के अभाव में हम नज़रअंदाज़ कर जाते हैं- और नतीजे के रूप में पाते हैं मोटा-थुलथुला-बेडौल शरीर. यदि इन छोटी, लेकिन महत्वपूर्ण बातों को अपनी दिनचर्या में शामिल किया जाए, तो मोटापे को हमेशा के लिए बाय-बाय कहा जा सकता है. अपनी फ़िटनेस के लिए आपको क्या करना है, ये हम बताते हैं-

● भोजन में नमक की मात्रा कम करें तथा जिन पदार्थों में नमक की मात्रा ज़्यादा होती है, उन्हें न खाएं. नमक से शरीर में पानी जम जाता है, जिससे शरीर फूलने लगता है.

● रोज़ाना अपनी डायट में पूरे दिन में एक चम्मच पीसी हुई अलसी शामिल करें. ये शरीर के उन हार्मोन्स को नियंत्रित करता है, जिनसे मोटापा व कब्ज़ होता है.

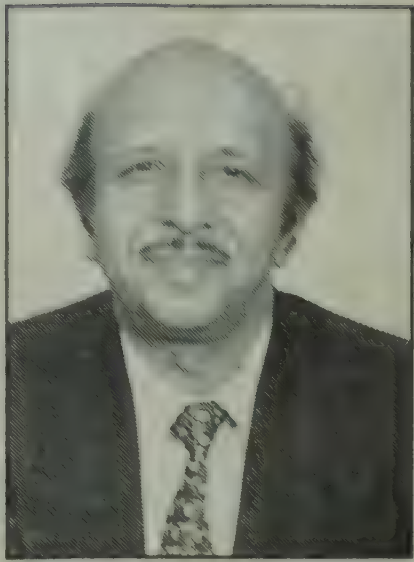
●कई लोगों को बहुत जल्दी-जल्दी भोजन करने की आदत होती है और कई बार ज़्यादा भूख लगने पर भी हम जल्दी-जल्दी खाने लगते हैं. यदि आपको भी ऐसी आदत है, तो इसे छोड़ दीजिए. जल्दी- जल्दी खाने से भोजन के साथ-साथ वायु भी पेट में चली जाती है, जिससे मोटापा बढ़ता है.

●भोजन तभी करें जब आप शांत हों. क्रोध या चिंता की अवस्था में यदि आप भोजन करते हैं, तो पाचन ठीक से नहीं हो पाता, जिससे मोटापा तो बढ़ता ही है, साथ ही पेटदर्द की समस्या भी होती है.

●अपने फ़ाइबर ज़ोन को पहचानें. बहुत ज़्यादा फ़ाइबर भी मोटापे का कारण होता है और बहुत कम भी-इसलिए फ़ाइबर ज़ोन में संतुलन बहुत जरूरी है. इसके लिए आप अपना परीक्षण स्वयं कर सकते हैं. अपने भोजन में फ़ाइबर की मात्रा को धीरे- धीरे बढ़ाएं या घटाएं-और देखें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं. फिर अपने शरीर की ज़रूरत के हिसाब से फ़ाइबर की मात्रा तय करें.

●इसके अलावा नियमित व्यायाम [illegible] जरूरी है. संतुलित डायट के साथ-साथ अपनी दिनचर्या [illegible] व टहलने के लिए भी अवश्य निक[illegible] [illegible] स्लिम- ट्रिम भी.

परवरिश



डॉ. एम. के. डंग
बीएससी, एमबीबीएस, डीसीएच (लंदन), डीपीएच, डीटीएम और एच (लिवरपूल यू.के.)

मेरा बेटा सवा साल का हो गया है, लेकिन अभी तक उसने चलना भी शुरू नहीं किया है. बोलता भी नहीं है जबकि मेरी पड़ोसी की बेटी ९ महीने की उम्र से ही चलने-बोलने लगी है. कहीं मेरे बेटे में कोई कमी तो नहीं है?

- माया दीक्षित, भावनगर.



कुछ बच्चे थोड़ा देरी से बोलना और चलना शुरू करते हैं. अगर आप का बेटा सवा साल का होने के बावजूद चलता नहीं है और कुछ बोलता भी नहीं है, तो उसे आपको अपने चाइल्ड स्पेशलिस्ट को दिखाना चाहिए, ताकि उसकी पूरी जांच की जा सके कि यह किसी और कारणवश तो नहीं है.

मेरा डेढ़ वर्षीय बेटा पहले तो अच्छी तरह खाता-पीता था, लेकिन अब वह कुछ भी खाता-पीता नहीं. उसका विकास भी ठीक से नहीं हो रहा है. क्या मुझे उसे चाइल्ड स्पेशलिस्ट को दिखाना चाहिए?

- सुनीता चौधरी, कलकत्ता.

अक्सर मांओं को यह चिन्ता बनी रहती है कि उनका बच्चा ठीक से खाता-पीता नहीं और उसका विकास भी ठीक नहीं हो रहा. दरअसल, डेढ़ वर्ष का बच्चा अक्सर अपने खेल-कूद में व्यस्त रहता है. उसी में उसे आनन्द मिलता है और जब उसका मूड आता है वह खाना खा लेता है. अगर आप के बच्चे का वज़न ठीक है और वह ऐक्टिव है तो चिन्ता की कोई बात नहीं है. यदि आप फिर भी चिन्तित हैं तो अपने चाइल्ड स्पेशलिस्ट को दिखा लें.

मेरा सवा महीने का बच्चा दूध पीने के कुछ समय बाद फटा-सा दूध मुंह से निकाल देता है, हमें बहुत चिन्ता होती है. क[...] कोई तकलीफ़ तो नहीं है?

- रागिनी टंडन, लु[...]

इसमें चिन्ता करने जैस[...] बात नहीं है. पहले ३-४ म[...] सभी बच्चे ऐसा करते हैं, [...] पॉज़ीटिंग (Posseting) क[...] जिसमें बच्चे के मुहं से दूध बा[...] जाता है. बच्चे को दूध पिल[...] बाद कुछ समय के लिए [...] छाती पर सीधा रखें और [...] पीठ आहिस्ता - आ[...] सहलाएं, जिससे उसके पे[...] गैस निकल जाए. इसे बर्पिंग [...] डकार दिलवाना कहते है.

मेरा बच्चा १० महीने [...] और कुर्सी या पलंग पक[...] खड़ा होकर थोड़ा-थोड़ा चल[...] क्या मैं अब उसे एक बेबी व[...] ले दूं, ताकि वह जल्दी चलने [...]

- सविता व्यास, आर[...]

यह ग़लत धारणा है कि व[...] से बच्चे जल्दी चलने लगते[...] इसके विपरीत, यह देखा गया [...] वॉकर के इस्तेमाल से बच्चों[...] शारीरिक और मानसिक वि[...] पिछड़ भी सकता है, जो कि उ[...] लिए हानिकारक है. बच्चे[...] मसल्स जब मज़बूत हो जाएंगे [...] उसमें कॉन्फ़िडेंस आ जाएगा [...] वह ख़ुद ही चलने लगेगा. व[...] का प्रयोग न करें.

अपने लाल की भोली मुस्कान पर निहाल हो उठती है मां. उसकी ख़ुशी में सारे जहां की ख़ुशियां पा लेती है. लेकिन जब कभी वह दूध नहीं पीता, व[...] बिलख-बिलख कर रोता है तो क्या करे मां? अगर आपकी भी ऐसी ही व[...] समस्या है अपने लाडले को लेकर तो अपनी समस्या इस पते पर लिख भे[...] आपकी समस्या का समाधान करेंगे डॉ. एम.के. डंग

परवरिश

द्वारा मेरी सहेली, सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५-बी नायगांव क्र[...] रोड, वडाला, मुंबई- ४०००३१

CLASSIFIED TARIFF CARD

ll India	1300 R.	Column	Cm-Colour
elhi	450 R:	Column	Cm-Colour
ll India	800 R	Column	Cm-B/W
elhi	300 R	Column	Cm-B/W

राशिफल सितंबर २००१



मेष: आपकी राशि का स्वामी मंगल इस समय भाग्य स्थान में है. इस समय आप जो भी कार्य करेंगे, वह पूरा होगा. लेन-देन के मामले स्थगित रखें. आर्थिक लाभ तथा कारोबार में बढ़ोत्तरी होगी. शुभ तारीख़ें १,२,३,८,१६,१७,२९ और ३० हैं. अशुभ तारीख़ें ४,५,१३,१४ और २१-२३ हैं.

वृष: आशानुकूल सफलता से संतोष होगा. उत्तरार्द्ध में शुभ गोचर का प्रभाव शुभ संकेत का सूचक है. सुख-समृद्धि मिलेगी, कार्य-सफलता का हर्ष होगा तथा विरोधी पक्ष पराजित होंगे. शुभ तारीख़ें ४,५,९-११,१८ और १९ हैं और अशुभ तारीख़ें ६,७,८,१५,१६,२४,२६ हैं.

मिथुन: प्रारंभ के दिन शुभ नहीं हैं. विशेष कार्य स्थगित रखें. यश व धन की प्राप्ति होगी. अंतिम सप्ताह का प्रारंभ चिंताओं व तनाव का होगा. ६-८,१२,१३,२० व २१ शुभ और १,९,१०,१७,१८ व २६ अशुभ तारीख़ें हैं.

कर्क: भाग्य का सितारा प्रबल है. समस्याएं सुलझेंगी और अनुकूल वातावरण का निर्माण होगा. शुभ तारीख़ें ९,१०,१४,१८ और २६ हैं, जबकि १-३, १३, १९, २०, २९ और ३० अशुभ हैं.

सिंह: महीने के पूर्वार्द्ध में कार्यों में बाधाएं उत्पन्न होंगी तथा कोई झूठा आरोप भी लग सकता है. २० के बाद ग्रह स्थिति आपके अनुकूल बन रही है. सुख-सुविधाओं में बढ़ोत्तरी होगी. शुभ तारीख़ें ११,१२,१६,१७ व २४-२६ हैं. ४-६,१४,१५ व २१-२३ अशुभ तारीख़ें हैं.

कन्या: विरोधियों का प्रभाव बढ़ सकता है. नौकरी तथा व्यापार से लाभ संभव है. उत्तरार्द्ध लाभदायक सिद्ध होगा. १,१३,१४,१८,१९,२६ और २८ शुभ तारीख़ें हैं और ६-८, १६,१७,२४ और २५ तारीख़ें अशुभ हैं.

तुला: महीने का प्रथम सप्ताह शुद्ध गोचर से प्रभावित है. रुके हुए सभी काम पूरे होंगे. ९ से समय में बदलाव आएगा. शुभ तारीख़ें २,३,१५,१६,२१,२९ और ३० हैं तथा ९-११,१७,१८,२७ और २८ अशुभ तारीख़ें हैं.

वृश्चिक: समय अनुकूल है. धन-[illegible] आशानुकूल सफलता का हर्ष व बिगड़े हुए काम [illegible] योजनाएं फलीभूत होंगी. शुभ तारीख़ें २-४, १२,१८,२३ और ४ हैं. ७,८,१३-१५,२०,२६ और अशुभ तारीख़ें हैं.

धनु: सामाजिक कार्यों में प्रतिष्ठा बढ़ेगी. कार्यकुश[illegible] से संतोष तथा समृद्धि के साधन बनेंगे. उत्तरार्द्ध में अ[illegible] गोचर रहने से विशेष कार्य स्थगित रखें. ७,८,१९,२०, और २५ तारीख़ें फलदायक हैं. ४-६,१३-१५,२२ और अशुभ हैं.

मकर: यह माह आपके लिए विशेष चिंताओं मुक्त रहने का है. सुरू रूप से कार्य करने पर न[illegible] योजनाएं फलदायक सिद्ध हो सकती हैं. १,९-११,२१-[illegible] २६ और २८ क सिद्धिदायक तारीख़ें हैं. ८,१५,१६,२४ और तारीख़ें अशुभ हैं.

कुम्भ: भाग्य सितारा प्रबल है. बिगड़े हुए क[illegible] बनेंगे. कार्यगति अनुकूल होगी. १,२,६-८,२०-२२ अ[illegible] २८ तारीख़ें शुभ हैं, कि १०,११,१५,२४ और [illegible] अशुभ तारीख़ें हैं.

मीन: साधन संपन्नता का योग है. प्रभुत्व [illegible] पराक्रम में वृद्धि होगी. संबंधी सभी योजनाएं पूर्ण होंगी फलदायक तारीख़ें ४-६,१५,२६ और २७ हैं, जबकि २,३,११,१२,१९-२१ तारीख़ें कार्य में बाधक हैं.

इस माह के त्योहार

१ सितंबर, शनिवार- चतुर्दशी व्रत, श्री गणेश विसर्जन

६ सितंबर, गुरुवार- संगणेश चतुर्थी व्रत

१३ सितंबर- गुरुवार- स्मार्त एकादशी व्रत

१४ सितंबर, शुक्रवार- वैम एकादशी व्रत, हिंदी दिवस

१५ सितंबर, शनिवार- शेष व्रत

१७ सितंबर, सोमवार- र अमावस्या

१८ सितंबर, मंगलवार- अश्विनमास (मलमास) आरंभ

२० सितंबर, गुरुवार- वितुर्थीव्रत

२८ सितंबर, शुक्रवार- एक

२९ सितंबर, शनिवार- शव्रत

- आलोक शुक्ला



संतुलित पोषण के लिए, घर के खाने के अलावा मैं सेरेलॅक को बेहद ज़रूरी समझती हूँ."

…े पूरे होने पर मैंने अपने लाड़ले को 'दाल का पानी', 'सूजी की खीर', …त्यादि देना शुरू कर दिया. पर मेरे डॉक्टर ने कहा कि बच्चे को तंदुरुस्त …वर बनाने के लिए उसे संतुलित मात्रा में आवश्यक पोषक-तत्व देने … इसलिए मैंने सेरेलॅक भी अपनाया.

सेरेलॅक, हर बार संतुलित आहार :



सेरेलॅक आवश्यक पोषक-तत्व सही मात्रा में प्रदान करता है.

प्रोटीन के दो कुदरती भंडारों - दूध और गेहूँ - से निर्मित, सेरेलॅक में कार्बोहाइड्रेट्स और फैट्स भी हैं. और यह जरूरी विटामिन्स और मिनरल्स से भी ख़ासतौर से संपन्न है.

ताकि आपके शिशु को मिले संतुलित आहार हर बार.

पचने में आसान, अनेक स्वाद मज़ेदार :

नेस्ले की अत्याधुनिक 'जेड-लाइन एंजाइमेटिक तकनीक' कार्बोहाइड्रेट्स को सरल आकार का बनाए. इससे सेरेलॅक मुलायम, हल्का और आपके लाड़ले के लिए पचाने में बेहद आसान बन जाता है.

सेरेलॅक का स्वाद तो शिशुओं को बहुत ही भाता है. 4 से 6 महीने का होने पर सेरेलॅक व्हीट, और सेरेलॅक राइस में से चुनें और फिर सुनें अपने लाड़ले की खुशियों भरी किलकारियां.*



* 6 महीने का होने पर सेरेलॅक एप्पल, सेरेलॅक ऑरेंज, सेरेलॅक वेजिटेबल, सेरेलॅक हनी और सेरेलॅक राइस दाल में से चुनें

अपने शिशु को दीजिए सेरेलॅक का अनूठा लाभ.

…TANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE

…पूर्ण सूचनाः माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु …

MERI SAHELI RS. 20/- R.N.I. NO. 46877/87 REGD. NO. TECH/47-568 MBI/2001